DOMINA TUS EMOCIONES - DIRIGE TU VIDA

INTELIGENCIA EMOCIONAL



DOMINA TU MENTE, ELIMINA LAS CREENCIAS LIMITANTES Y ALCANZA LA EXCELENCIA PERSONAL, PARA TRIUNFAR EN LA VIDA COMO EL GANADOR QUE MERECES SER

FABIÁN GOLEMAN

Inteligencia Emocional

Domina tu mente, elimina las Creencias Limitantes y alcanza la Excelencia Personal, para triunfar en la vida como el ganador que mereces ser.

Por:

Fabián Goleman

Descargo de Responsabilidad:

Por favor tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solamente para fines educativos.

Se ha hecho todo lo posible para proporcionar información completa, precisa, actualizada y confiable, sin garantías expresadas o implícitas de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no se compromete a brindar asesoramiento legal, financiero o profesional.

Al leer cualquier documento el lector acepta que bajo ninguna circunstancia somos responsables por pérdidas, directas o indirectas, que puedan incurrir como resultado del uso de la información aquí contenida que incluye, entre otros, errores, omisiones o inexactitudes.

Fabián Goleman

Nacido en New York el 24 de agosto de 1960 en el seno de una familia burgués de origen española. Fabian desde muy joven mostró una vocación artística y una sensibilidad fuera de común. Obtuvo el doctorado de Psicología en Harvard.

Gracias a los consejos de sabiduría, inspiración y amor de Fabian Goleman, muchas personas han podido redescubrir los verdaderos valores de la vida y el optimismo necesario para tener una mayor confianza en sí mismo.

El principal mensaje filosófico de Fabian que nos deja en sus libros, es que toda persona en la tierra es un milagro y debe elegir dirigir su vida con confianza y congruencia con las leyes que gobiernan la abundancia.

...Mi vigor aumentará, mi entusiasmo aumentará, mi deseo de encontrarme con el mundo superará cualquier miedo que conocí al amanecer, y seré más feliz de lo que nunca pensé que podría ser en este mundo de lucha y dolor. F.G.



Si quieres dejar tu opinión y ganarte un cheque regalo Amazon, abre este QR Code a treves de la foto cámara de tu celular o entrando directamente en este enlace:

WWW.FABIANGOLEMAN.COM



Fabián Goleman (@fabiangoleman)

Inteligencia Emocional

Introducción

En la actualidad, se ha venido dialogando constantemente sobre las emociones como algo intrínseco a nuestra actividad mental y al comportamiento diario. Por esta razón, se hace fundamental su estudio, al permitirnos tener herramientas para comprender cómo somos y cómo actuamos.

La inteligencia emocional es una capacidad que se construye a lo largo de experiencias conscientes que lo permiten: es una manera sana de vivir la vida y el día a día.

Al movernos constantemente entre personas, situaciones y ambientes diversos, es necesario saber cómo dar una respuesta emocional adecuada a cada uno de esos aspectos. En base a ese objetivo, diseñé varias pautas y recomendaciones para que puedas llevarlas a la práctica de manera progresiva, hasta lograr ser asertivo en la manera de resolver emocionalmente cualquier circunstancia que se presente.

A lo largo de este libro encontrarás 22 capítulos en los que podrás realizar un seguimiento a tus emociones y a las conductas que se derivan de ellas.

En el primer capítulo expondré las definiciones básicas que existen sobre la inteligencia emocional, a partir de estudios y autores conocidos alrededor de la vida en general, las empresas y el área educativa.

En el capítulo dos, hablaré sobre el poder que tiene la inteligencia emocional en diversas situaciones como las empresas, la vida en pareja y los adultos mayores.

En el tercer capítulo describiré las cinco características fundamentales de la inteligencia emocional. Allí hablaré de la autoconciencia, el autocontrol, la motivación, la empatía y la capacidad social. Cada una de estas características tiene las aptitudes que permiten su definición y construcción.

En el capítulo cuatro hablaré de cuáles son las emociones que sentimos y qué papel cumplen en nuestra vida. En la primera parte del capítulo, además de las emociones expuestas, haré una mención especial de la culpa, ya que es una sensación que perjudica el buen desarrollo de la Inteligencia emocional.

En el quinto capítulo expondré la importancia que tienen las emociones en el cuerpo en aspectos relacionados con la asertividad y las enfermedades. También, expondré los siete pilares básicos de las emociones.

En el capítulo seis hablaré del funcionamiento del cerebro en la infancia: su desarrollo, madurez, lo que hay que evitar frente al desarrollo cerebral, y otros aspectos relacionados con el crecimiento del cerebro del niño.

En el séptimo capítulo expondré los beneficios de ser una persona con inteligencia emocional. Aquí, reuniré los divesos beneficios que se han mencionado en otros capítulos del libro.

En el capítulo ocho describiré cómo los líderes efectivos manejan sus emociones y pensamientos; y cómo esto influye positivamente en sus empresas.

En el noveno capítulo expondré sobre el aprendizaje y las emociones. En este capítulo desarrollaré algunas pautas para aquellas personas que deseen optar por el camino de ser coach,

tutores o asesores de personas que deseen vivir experiencias de vida y desarrollo, desde el acompaña-miento.

En el capítulo diez hablaré de la educación de la inteligencia emocional en diversos entornos, cuáles deben ser las funciones de los coach, los tutores o asesores en este espacio, las actividades que pueden realizar y cómo también deben recibir formación en inteligencia emocional. También, se propone que todas las personas que conforman estas comunidades puedan recibir este tipo de formación, para que el trabajo en este aspecto pueda ser equilibrado, funcional, integral y efectivo.

En el capítulo once expondré sobre el equilibrio y la neurociencia en las emociones. Desarrollaré este capítulo a través de la metáfora del jinete y el caballo, en la búsqueda de comprender cómo tener control sobre nuestras emociones.

En el capítulo doce hablaré sobre las funciones de la neurociencia en términos de aprendizaje, en espacios educativos y los aportes que tiene la neurociencia para el acto del pensamiento.

En el capítulo trece describiré cómo influencia "ser" a nuestro entorno. En este capítulo desarrollaré temas relacionados con el espacio, el cuerpo, el ambiente familiar, la percepción de los niños y las enfermedades relacionadas con la salud mental, que se manifiestan producto del medio ambiente.

En el capítulo catorce hablaré sobre cómo desarrollar el liderazgo en relación con el conocimiento de las competencias para desarrollarlo y cómo lograr ser un líder transformacional y catalizador.

En el capítulo quince expondré sobre como evaluar la expresión de las emociones, a partir de la experiencia de llevar a cabo una selección de personal, siendo el empleador quien dinamice el proceso para obtener un resultado más acertado.

En el capítulo dieciséis hablaré de cómo se regulan las emociones y cómo identificar su estado para potenciarlas o equilibrarlas, según las necesidades propias y encaminadas en desarrollar la inteligencia personal.

En el capítulo diecisiete expondré sobre el uso de las emociones. También hablaré de lo que sucedería si las emociones no existieran: algunas personas tienen la experiencia de no tener la capacidad física de manifestar sus emociones, lo cual hace compleja su vida. Aquí expondré qué significa esa experiencia.

En el capítulo dieciocho hablaré de la importancia de conocerse a sí mismo para obtener logros en el trabajo, en el proceso de aceptación de nosotros mismos y del aumento de la autoestima.

En el capítulo diecinueve expondré sobre las estrategias para mejorar las habilidades sociales en relación con el aumento de la confianza.

En el capítulo veinte hablaré sobre cómo cambiar y reprogramar la mentalidad a través del reconocimiento del subconsciente y sus funciones y a través de la gestión de las críticas.

En el capítulo veintiuno describiré los ejercicios para mejo-rar y adquirir costumbres mentales sanas.

Es mi deseo que en el trayecto de la lectura de este libro puedas encontrar respuestas que te

permitan desarrollar o fortalecer tu inteligencia emocional en diferentes aspectos de tu vida y de tus espacios de socialización.

Capítulo 1: Definiciones básicas

En 1990 es el año en el cual, por primera vez, aparece el término “inteligencia emocional” en la literatura psico-lógica. Se hizo a través de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer.

No obstante, con el autor Daniel Goleman y la publicación de su libro “La Inteligencia Emocional” en el año 1995, el concepto se difundió con rapidez. Este mismo autor escribió en 1998 otro libro denominado “La Inteligencia Emocional en la Empresa.

La inteligencia emocional es aquella capacidad que le permite a una persona comprender sus emociones y orientarlas de tal modo que puedan ser útiles al momento de guiar la conducta y los procesos de pensamiento, con los cuales se producen mejores resultados.

Esta inteligencia incluye las habilidades de percibir, juzgar y expresar con precisión la emoción que pasa por su cuerpo, de manera que puede contactar con sus sentimientos, o generarlos, para facilitar una comprensión propia, entender las emociones y el conocimiento que resulta de ella y así regularla. De esta forma, promueve el crecimiento emocional e intelectual de sí mismo.

Daniel Goleman, quien es el principal divulgador del concepto “Inteligencia Emocional”, ha señalado que el éxito empresarial se derivaría en un 80 % de esta inteligencia sin desmeritar la importancia que tiene la pericia y el cociente intelectual en el logro de objetivos de desarrollo de cualquier empresa.

Para el divulgador en mención, las competencias emocionales que dan lugar a un excelente desempeño profesional, se convierten en factores que determinan que los resultados sean superiores en el puesto. Al ser más complejo el trabajo, mayor es la importancia que toma la presencia de la inteligencia emocional en la persona.

Cuando en la cúpula de la pirámide organizativa se encuentra la relación entre la inteligencia emocional de los líderes y los resultados de la empresa el éxito es contundente.

Goleman construye su propuesta de inteligencia emocional a partir de los hallazgos científicos realizados por tres investigadores principales: David McClelland, Howard Gardner y Joseph Ledoux. Además de los aportes de los científicos mencionados, incorpora muchos otros científicos como Peter Salobey y Mihalyi Csikzentmihalyi.

Goleman encuentra la conexión entre las líneas de investigación que no se hallaban relacionados anteriormente, en la cual luego revela las implicaciones prácticas para un público grande y para la comunidad empresarial; y transmite el mensaje con un lenguaje universal.

Por otro lado, David McClelland, quien trabajaba como profesor de psicología en la Universidad de Harvard, comenzó en los años 60 a estudiar las razones que determinaban el éxito profesional. McClelland sugiere comprobar de qué forma las características personales o las “competencias” ponen en juego a aquellas personas que tienen un desempeño superior.

Respecto a Howard Gardner, con sus investigaciones se revela la existencia de las inteligencias múltiples, en las que se encuentran siete tipos de inteligencia. Estas son: verbal, lógico-matemática, espacial, cinestésica, musical, interpersonal e intrapersonal.

Se define la inteligencia intrapersonal como la capacidad de formarse rigurosa y verídicamente

una idea de sí mismo y ser capaz de tomar ese conocimiento para operarlo en la vida de forma efectiva. De esta manera, los dos últimos tipos de inteligencia son los pilares básicos en el concepto de inteligencia emocional que propone Goleman.

La influencia más reciente de Daniel Goleman es Joseph LeDoux, quien, como investigador de neurofisiología, divulga sus hallazgos acerca de los circuitos neuronales del cerebro en su libro "El Cerebro Emocional", publicado en 1996. Allí nos expone que la emoción precede al pensamiento. Luego, nos explica por qué los procesos de raciocinio suceden en el neocórtex, la parte más joven que se encuentra en el cerebro. Estos procesos van muchas veces en contra de los impulsos de la amígdala, el cual se considera como la parte más arcaica del cerebro. A partir de sus investigaciones es posible reivindicar y prestigiar la realidad emocional que tenemos como seres humanos.

Volviendo a Goleman, éste elabora los nuevos cono-cimientos acerca de la neurofisiología del cerebro, teniéndolos presentes como pilares básicos en la teoría de la inteligencia emocional. Y utiliza específicamente los hallazgos sobre la amígdala para centrar la atención en uno de sus conceptos más populares denominado "el secuestro de la amígdala", que sucede en las ocasiones en las que nuestros sistemas de alarma buscan accionar la parte más primitiva y rápida del cerebro, provocando en el cuerpo una actuación inmediata con una carga emocional fuerte, que luego conduce a una situación peor que la inicial.

Basándose en las tesis de las inteligencias múltiples postuladas por Gardner, Peter Salovey y John Mayer definen en 1990 la inteligencia emocional a partir de cinco dimensiones: el conocimiento de las propias emociones, la autorregulación, la automotivación, la comprensión de las emociones de los demás y la gestión de las relaciones.

Finalmente, Goleman busca apoyarse en la experiencia y en la investigación de Richard Boyatzis, los cuales han sido pioneros en la práctica aplicación de modelos de desarrollo, que pueden mejorar las capacidades más blandas y tangibles del ser humano en su adultez. Adicionalmente, han demostrado la estabilidad en el tiempo de las mejoras experimentadas.

De esta forma, Goleman define y da operatividad a la inte-ligencia emocional. Reivindica también la importancia de las emociones en la vida personal y profesional, para la convivencia con la dualidad que existe entre la razón y la emoción, en donde pone de manifiesto el papel de las formas alternativas de inteligencia que han sido relegadas, hasta ahora, en el mundo de la educación y el trabajo, y donde los conocimientos y las aptitudes intelectuales han tenido la dominación durante décadas.

Adicionalmente, explica cómo el éxito profesional se encuentra ligado a un conjunto de competencias y dimensiones emocionales que pueden ser desarrolladas en la vida.

Con su libro, "La Inteligencia Emocional en la Empresa", Goleman ha hecho referencia a la "inteligencia emocional" como la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, de generarse motivación a sí mismo y de manejar bien las emociones que ocurren tanto adentro, como las emociones que tienen otras personas. En este sentido, el autor ha considerado cinco aptitudes emocionales que se encuentran clasificadas en dos grandes grupos:

- Aptitudes personales: son aquellas que determinan el dominio de uno mismo. Estas aptitudes son: el autoconocimiento o autoconciencia, la autorregulación o autocontrol y la motivación.

- Aptitudes sociales: son aquellas que determinan el manejo de las relaciones. Estas aptitudes son: empatía y habilidades sociales.

Por otro lado, la aptitud emocional es una capacidad aprendida que se basa en la inteligencia emocional, que desemboca en un desempeño laboral sobresaliente.

Más respaldo científico

Los estudios científicos elaborados sobre la inteligencia emocional tienen su enfoque tanto en la vida personal durante la infancia y adolescencia, como en factores que son de orden biológico y anatómico, en el papel que desempeñan la amígdala y el hipocampo en la evolución que tienen las emociones o la importancia que cumplen en las hormonas.

Existen dos grandes modelos de inteligencia emocional:

- Modelo mixto: este modelo combina las habilidades emocionales con elementos de la personalidad.
- Modelo de habilidad: este modelo se centra de forma exclusiva en el procesamiento emocional que resulta de la información obtenida de la introspección o el entorno.

El primer modelo se encuentra difundido ampliamente gracias a la publicidad y al marketing y el segundo modelo cuenta con un fuerte apoyo dentro de la comunidad científica.

La inteligencia emocional como "Zeitgeist"

Se denomina "Zeitgeist" a la tendencia intelectual o clima cultural, en ocasiones apasionada, que caracteriza un momento determinado. El "Zeitgeist" al final del siglo XX fue favorable a lo emocional. Como resultado de la obra de Goleman, la inteligencia emocional ha encontrado protagonismo en las páginas de las principales revistas y periódicos del mundo.

Otros datos que explican la consideración de la Inteligencia Emocional como movimiento se realizan con la presencia de Goleman en la prensa diaria, sus nuevas obras, y la incidencia que luego tiene en la formación de directivos. Es importante decir que, la divulgación de esta parte del tema ha provocado ocasionalmente malos entendidos, reacciones y críticas, haciendo que "Inteligencia Emocional" como término sea controvertido.

Investigaciones experimentales de la inteligencia emocional en el área educativa

Otro aspecto importante es comprender lo necesario de aprender e interiorizar la inteligencia emocional, para quienes se encuentran en el ámbito educativo en sus primeras etapas, y con seguridad en la universitaria. Hay elementos emocionales relevantes en la relación entre el docente y el estudiante, y esto tiene mucha importancia en el momento del aprendizaje cognitivo. La inteligencia emocional que tenga, tanto el docente como el alumno, tiene un peso importante frente al éxito del aprendizaje o su rotundo fracaso.

En este caso, existen investigaciones empíricas sobre la inteligencia emocional en el campo

educativo que han sido abundantes. Los trabajos que se realizaron al respecto van desde las destrezas elementales, como el poder identificar las emociones en rostros faciales, hasta las complejas, como la regulación emocional en momentos de estrés. Las investigaciones, evaluaron distintas habilidades como la percepción de las emociones, la identificación de emociones y su positiva relación con la empatía, la emoción como herramienta facilitadora del pensamiento, la relación entre la emoción y la tarea, el conocimiento emocional y la regulación de emociones.

Hablaré de cada una de ellas.

Percepción de emociones

Aquí se destaca el trabajo de investigadores que identificaron emociones entre universitarios, desde los estímulos visuales como las expresiones faciales, los colores y los diseños abstractos.

Identificación de emociones y su positiva relación con la empatía

En la investigación se mostró que cuando una persona realizaba el test tenía un estado de ánimo negativo, la percepción tenía la tendencia hacia el efecto negativo en los estímulos que presentaba. De esta manera, los investigadores concluyeron que para comprender los estados emocionales de las personas es necesario identificar de forma previa sus emociones.

La emoción como herramienta facilitadora del pensamiento

A través de pruebas se encontró que, los estados emocionales determinan la forma en la que se presenta la información del resultado de tareas de tipo perceptivo o tareas complejas como el razonamiento y la solución de problemas.

Relación entre la emoción y la tarea

Aquí se determinó que cuando la tarea es muy compleja y la emoción es muy fuerte se produce un déficit en la ejecución de esa tarea.

Conocimiento emocional

En el conocimiento emocional se estudió la capacidad de identificar emociones a partir del discurso. Desde las investigaciones se concluyó que esta destreza proviene de una fuerte sensibilidad a las reacciones emocionales externas o internas que tiene una persona, y que existe un conocimiento amplio de las conexiones entre las emociones y los pensamientos.

Regulación de las emociones

Se realizó un estudio de laboratorio a partir del hecho de que algunas personas recurren a estrategias para alcanzar estados emocionales positivos al experimentar emociones de carácter negativo. En ese estudio se analizó cómo las personas recuperaban diversos recuerdos con el fin de reparar sus estados emocionales negativos.

Capítulo 2: El poder de la inteligencia emocional

Es importante conocer la importancia que tiene la inteligencia emocional al liderar una empresa, al convivir con una pareja, en la experiencia cercana a la edad de ser adulto mayor y en el desarrollo fundamental de los niños en su etapa familiar y escolar.

Al recordar los dos grandes grupos por los que se clasificaba la inteligencia emocional, hay que agregar que, éstas incluyen una serie de competencias. En relación con la inteligencia interpersonal, existe desde hace tiempo una formación al respecto desde lo empresarial, mientras que, en relación con la inteligencia intrapersonal, como la conciencia propia, la autorregulación y la motivación propia, es un asunto novedoso en el campo empresarial. Por esta razón, todavía no se encuentran involucrados en proyectos de formación en las empresas. De hecho, los mismos directivos empresariales no están tan acostumbrados a cuestionar sus modos de actuar.

Estas competencias no pueden aprenderse en simples sesiones tradicionales de formación. No obstante, es posible que la conciencia sobre la necesidad de hacerlo sirva para despertar a otros, para que puedan iniciarse en el conocimiento de sí mismos. Son competencias que pueden desarrollarse realizando un trabajo personal intenso y que normalmente vienen con el acompañamiento de un entrenador al respecto.

La inteligencia emocional inicia con el descubrimiento de los valores propios y en las creencias que nos hemos formado, alrededor de esos valores, con el tiempo. Es importante recalcar que los valores son aquellos pensamientos que tenemos sobre muchos aspectos de la vida. A partir de estos pensamientos se definen creencias que pueden resultar siendo limitadoras o potenciadoras para juzgar a los demás o para ofrecer explicaciones en relación con la forma en la que nos comportamos.

Para que una persona pueda ahondar en el conocimiento de sí mismo, se le hace necesario recurrir a herramientas que le faciliten este proceso y que acelere su ejecución. Con las pruebas o evaluaciones tradicionales es posible que se revelen algunos asuntos relevantes para el individuo, al definir un estilo de personalidad, teniendo como base sus comportamientos, pero no permite que éste pueda profundizar lo suficiente en su origen, es decir, en las creencias y valores que lo constituyen como sujeto que percibe una determinada realidad, y el parámetro de vida con el que definirá su comportamiento.

Cualquiera que sea el origen de los valores, lo importante es ser consciente de ellos, por un lado, y analizar las creencias que se han desarrollado en función de éstos, para lograr someterlos a una revisión y posteriormente replantearlos.

Para qué te sirve ser inteligente emocionalmente

La inteligencia emocional te permite tener herramientas para gestionar de forma adecuada tus emociones, para obtener el bienestar de tu integridad como persona y para desarrollar empatía respecto a las emociones de las demás personas.

Adicionalmente, tienes las posibilidades de prevenir posibles efectos perjudiciales que pueden generar las emociones negativas y de esta forma desarrollar una fuerte resistencia a la frustración, al encaminarla como una experiencia de aprendizaje.

Al encontrarte en un entorno tan competitivo, puedes ser competente en ese tipo de ambientes y

a su vez también tendrás la capacidad de controlar el estrés, la ansiedad y los cambios en los estados de ánimo.

De igual forma puedes potenciar la capacidad para reconocer e interiorizar momentos de felicidad en momentos conflictivos y difíciles. Con estas herramientas desarrollarás un buen sentido del humor.

Finalmente, podrás desarrollar un mejor rendimiento académico y un deseo fuerte de afrontar retos difíciles res-pecto a la adquisición del conocimiento.

Importancia de la inteligencia emocional en las empresas

Actualmente, la inteligencia emocional es determinante en el funcionamiento de las empresas. Por esta razón, las corporaciones invierten sumas grandes de dinero en formar a sus empleados en este aspecto.

Las empresas se han dado cuenta de que parte de la clave de la venta de sus productos y del éxito comercial radica en la forma cómo sus trabajadores pueden reconocer y controlar sus emociones y la de sus clientes. En este caso, la motivación, la empatía y el autocontrol emocional de los empleados pueden condicionar el trabajo en equipo posibilitándolo a ser más o menos satisfactorio y eficiente.

Es prácticamente impensable concebir un área de ventas que no presente habilidades en el trato con clientes, un negociador que no sea capaz de controlar sus emociones e impulsos o un empresario que se encuentre sin motivación para dirigir su compañía. Cuando el conocimiento técnico que se encuentra basado en la mejor relación entre experiencia y estudios académicos, pero la persona presenta un deficiente conocimiento de sus emociones, no podrá tener garantía de lograr el posicionamiento de la empresa. Dentro de las experiencias con la inteligencia personal en este aspecto, es posible gestionar un lenguaje propio que permite a quienes son trabajadores comerciales, convencer a otras personas para que hagan uso de los servicios de la empresa.

Los empleados con Inteligencia Emocional son los más demandados

Es importante resaltar que en el proceso de selección de personal que realizan las empresas, existe la tendencia de poner al candidato frente a situaciones de estrés o incomodidad para verificar su reacción y sus capacidades para lidiar con las emociones que surgen de ese momento.

De esta forma, desde el método para realizar una buena selección y elección, las empresas buscan que los candidatos cuenten con habilidades interpersonales y una buena gestión de las emociones: un empleado con Inteligencia Emocional alta, resulta mucho más productivo para las empresas.

La creciente relevancia del aspecto emocional en entorno laboral viene motivada por la tendencia existente a la tercerización de la economía por parte de los países occidentales, donde el intercambio económico se encuentra mediado por la confianza entre ambos agentes.

Los poderes en la empresa

Cuando un trabajador se siente como una parte indispensable de la empresa, escuchado y valorado, el trabajador dará lo mejor de sí mismo. En este sentido Daniel Goleman propone cinco herramientas que pueden aplicarse en cualquier empresa, sin importar lo pequeña o grande de ésta.

El poder de la voz

Si las ideas no se encuentran articuladas no son útiles. De igual manera, los mejores pensamientos mueren cuando no son compartidos. En las empresas, quienes tienen mayor conocimiento deben ser vehículos de conocimiento para permitir que más personas puedan adquirir las competencias necesarias para desarrollarlas en áreas claves de la organización.

El poder de la imaginación

Las empresas que son capaces de plasmar en la vida real los sueños de sus empleados en su afán de conseguir algo que parece ser imposible o ir un poco más allá de lo que es convencional terminará por imponerse. Cuando el miembro de una organización tiene imaginación puede vislumbrar un presente y un futuro distinto, más humano y cordial. Con esta habilidad es posible que pueda convertirse en un líder eficaz al tener un campo de visión amplio.

El poder de la contribución

Muchas empresas se han adherido al desarrollo de la responsabilidad social corporativa que les corresponde. Y esto, no solo porque beneficiarán a las comunidades con las que tienen una interacción, o al medio ambiente, sino porque los empleados que perciben que su empresa se compromete con una causa, se sienten más orgullosos de pertenecer a esa empresa, lo que se deriva en un buen rendimiento laboral.

El poder del compromiso

Cuando una empresa necesita contar con personas comprometidas debe cumplir con determinadas condiciones que despierten y desarrollen el talento humano. Estas condiciones son percibir que tienen propiedad en su trabajo o forma de laborar, la identidad con la empresa y sus proyectos, la autonomía para accionar, la libertad para compartir ideas y la libertad para desarrollar cambios en la empresa.

El poder de la asociación

Este poder hace referencia a la creación, al desarrollo y al sostenimiento de alianzas que permitan la obtención del resultado de forma más productiva y efectiva. Cuando la organización tiene claras sus necesidades y además puede lograr la compatibilidad con las necesidades de sus empleados, ambos se benefician.

La inteligencia emocional en la pareja

Generalmente no es sencillo. También pesan demasiado las emociones y con seguridad si nos sentimos desbordados en una realidad, nos cuesta afrontarlo.

Las relaciones de pareja son complejas: hay que lograr armonizar dos universos en uno solo para que puedan caminar con tranquilidad.

Con la inteligencia emocional es posible aprender y resignificar muchos aspectos de nuestra vida

incluyendo la de encontrarse en pareja.

Amar no es solo querer, implica comprender

Es importante tener presente que amar no es solo querer sino también comprender, porque esta es la base que nutre la inteligencia emocional al establecer relaciones. Esto se logra comprendiendo las emociones propias y ajenas, e identificando cuáles son las necesidades y realidades del otro.

Cuando nos conocemos a nosotros mismos podemos hallar el mejor camino para conocer y comprender a otros. En ese conocimiento podemos descubrir que a la gran mayoría de personas nos mueve el deseo por ser felices.

Es probable que en ese camino nos equivoquemos en nuestro comportamiento. Tener conciencia de esto nos permite aceptar que otros también pueden equivocarse con nosotros.

Ser un espejo del otro

La imagen de una relación es un camino donde dos personas crecen de forma individual y mutua. Esta imagen ayuda a visualizar la necesidad que existe de permitir que cada uno tenga su forma de pensar, que tenga sus necesidades propias y que pueda madurar desde lo profesional y personal estando en pareja.

No consiste en lo absoluto en prohibir, vetar o cercar una relación donde no hay libertad. Es necesario tomar conciencia de que en las relaciones que son inteligentes, cada persona es un espejo de la otra, donde hay comprensión, respeto y reconocimiento de las realidades del otro.

No se busca cambiar al otro a voluntad propia, si no ir encajando piezas entre ambos para que la relación pueda ser armoniosa.

Comunicación

Es importante practicar una escucha activa. En ocasiones es probable que nos digan cosas que no queremos escuchar, pero tener escucha activa implica practicarlo a partir de esa situación incómoda. Se considera que la comunicación es una parte esencial de una relación en pareja: cuando esto falla, puede fallar todo.

Por esta razón es fundamental aprender a escuchar la otra persona sin intervenir hasta que termine su turno de hablar. Puede sonar obvio, pero en muchas relaciones no existe este tipo de escucha y solo hay palabras incomprensibles y superpuestas.

Todo conflicto y diferencia precisa de un buen diálogo desde donde sea posible comunicar emociones, ideas y sentimientos. Siempre será importante verbalizar lo que sucede en nuestro mundo interior en voz alta, con palabras como “yo siento esto” “Yo pienso que” “Me sucede esto”.

Procura hablar en primera persona para que puedan entenderte. Las personas que tienen habilidades en inteligencia emocional, establecen reglas a la hora de comunicar sus deseos y conflictos, saben negociar, y buscan el momento adecuado para sentarse y conversar.

Como ejemplo, hay personas que prefieren guardar silencio hasta llegar a casa o un lugar neutro donde sea posible hablar sobre lo que sienten, piensan y necesitan.

No es bueno exigir que en la conversación obliguemos a la otra persona a que hable cuando nos

encontremos en plena discusión. En este escenario hay, en el medio, mucha ira que nubla la razón y es mejor tomar un tiempo en minutos u horas para continuar. Tener prisa a la hora de buscar solución a los problemas de pareja no permite que éstas se resuelvan correctamente. En ese sentido es más efectivo hablar desde la serenidad.

Si deseamos que la otra persona sepa que hay algo que nos incomoda, es recomendable señalar específicamente de qué se trata la conducta no deseada en lugar de culpar a la persona. En lugar de decir “eres una persona desastrosa, mira cómo dejaste otra vez la ropa tirada, nunca vas a cambiar” se recomienda cambiar por “quisiera que dejaras la ropa en este sitio y así quedará todo más ordenado”

Autoconocimiento y aceptación del otro

Para que la construcción de una relación en pareja sea eficiente, es fundamental que primero nos conozcamos a nosotros mismos, los límites, las inseguridades y los miedos que tenemos.

Ocasionalmente, las personas que son inmaduras suelen tener más dificultares para establecer un vínculo con su pareja. Son personas que poseen muchas inseguridades, dudas, celos, y otros aspectos que no han sido resueltos o sanados de manera consciente y comprometida. Sólo haciendo el trabajo bien hecho es posible comprender lo que rodea a la otra persona.

Las descalificaciones mutuas no son buenas. Es importante entender que todos tenemos defectos, virtudes y limitaciones que es necesario identificar y aceptar. Si deseas amar una persona no pretendas cambiar su personalidad. Entre ambos es posible construir una forma de coexistir, donde los dos pueden aceptarse. Si te empeñas en cambiar la personalidad de la otra persona terminarán ambos infelices.

La inteligencia emocional en los adultos mayores

Dentro del concepto ya expuesto sobre la inteligencia emocional se trabajan algunas fortalezas importantes como la resiliencia, la creatividad, el agradecimiento, la apertura a la experiencia, y el desarrollo de las relaciones sociales.

Aquí destacaré la importancia de la inteligencia emocional en el envejecimiento y las habilidades que se relacionan con ésta.

La inteligencia emocional permite que una persona se considere a sí misma como valiosa y segura, porque proyecta esa percepción en la relación con las personas que la rodean. Llegar al envejecimiento siendo emocionalmente sano, con la capacidad de apreciar el presente; y realizando ajustes y adaptaciones en el entorno y en los momentos, es un sinónimo de tener un envejecimiento con éxito.

Actualmente, la sociedad tiene una visión negativa de las personas mayores, donde el momento de cumplir años se asocia de inmediato con un declive físico, un deterioro en las capacidades cognitivas, lo que provoca situaciones de soledad y aislamiento social. En consecuencia, de todo esto, se genera un desequilibrio emocional con connotaciones mucho más negativas que positivas.

En este sentido, se hace profundamente importante realizar un cambio de visión de pérdidas por ganancias, de validar los éxitos y no los fracasos, de resaltar las experiencias vitales y no los sufrimientos y las torturas. El objetivo entonces es hacer conciencia, prevenir y educar en el

desarrollo de esa capacidad emocional en adultos mayores.

Los estudios

Cuando se llega a la vejez desde la flexibilidad emocional se hace posible garantizar el optimismo, el bienestar, la esperanza, y la felicidad.

Existen investigaciones que relacionan estas fortalezas con otras que son también significativas como el sentido vital o la resiliencia. Adicionalmente, en culturas orientales donde hay una fuerte presencia de la serenidad, el positivismo emocional y se cultiva el entrenamiento mental y la resiliencia, los adultos mayores son más longevos y felices.

En otros estudios, se ha determinado que las personas longevas tienen en común dos actitudes vitales muy importantes: el positivismo y la expresividad emocional elevada. También se muestra que, al potenciar las fortalezas y tener la posibilidad de ser educados durante el ciclo vital desde la salud emocional, puede lograrse la meta de ser más felices consigo mismos y con el entorno.

Se ha indicado, adicionalmente, que la habilidad para regular y controlar las emociones, y para reconocer los sentimientos propios y ajenos tienden a mejorar notablemente a partir de los 60 años. Desde la perspectiva de bienestar, es posible controlar factores internos y externos al combinar estrategias de selección, descompromiso y reevaluación de la forma de regular la vida emocional, llevándola hacia formas de armonía y equilibrio.

En otras palabras, cuando la persona va desarrollando recursos emocionales a lo largo de su vida y luego se encuentra con esa franja de edad, puede realizar una mejor comprensión de sus fortalezas en general y del proceso de envejecimiento que están llevando. En este sentido, cuando un adulto mayor es consciente de que hay realidades que no puede controlar, opta por sostener emociones positivas para lograr equilibrio, felicidad y deseabilidad social.

Cuando un adulto mayor toma consciencia de que la vida que tiene va agotándose, puede elegir desde la inteligencia emocional focalizar las conductas para tener experiencias emocionales gratificantes y vivirlas en el aquí y el ahora. Las emociones, entonces, son herramientas que permiten la adaptación, al activar cambios relacionados con la conducta, lo fisiológico y lo hormonal, para afrontar exitosamente diversas situaciones.

El envejecimiento activo como estilo de vida

El envejecimiento activo en conjunto con su expresión emocional permite la creación de un estilo de vida y unas pautas de funcionalidad emocional e intelectual que le permiten al adulto mayor relacionarse con la prosperidad.

En ese sentido es posible desarrollar tareas que fomenten el incremento de esa inteligencia emocional. Las tareas son las siguientes:

- Desarrollar la narrativa y la comunicación escrita. Cuando se experimenta la vivencia de situaciones que se denominan como “estresoras”, es importante que aprendas a desarrollar un cambio a partir de la representación escrita, al plasmar tus miedos o tu malestar. Esto proporciona una dotación de sentido a las malas experiencias.
- Desarrollar la escucha activa. En este punto es importante que pongas el foco de

atención en lo que te están expresando. Al final reflejas lo que percibes ante ese mensaje o esa conversación ajena y con ello estás fomentando la comunicación, la interacción social y la empatía.

- Desarrollar habilidades sociales. Aquí es importante que acudas a actos sociales, participes en asociaciones y te permitas la interacción con grupos. Esto te será útil para que refuerces tu seguridad y confianza.
- Desarrollar la fortaleza de la gratitud. Ser agradecidos puede convertirse en un antídoto contra la depresión. También caracteriza a una persona como armoniosa y optimista. Por esta razón es necesario que realices ejercicios de gratitud diariamente. Al hacerlo podrás potenciar más estados positivos.
- Desarrollar la fortaleza del perdón. Cuando cultivas el perdón a lo largo de la vida, puedes tener una mente más amplia, tienes la capacidad de no centrarte en lo negativo y evitas las excusas y los reproches. Aquí es importante que realices una carta de perdón cuando tengas un tema que ha quedado inconcluso con alguna persona del pasado, o que esta persona te remueva emocionalmente, podrás tener el equilibrio deseado.
- Desarrollar la creatividad y la apertura a la belleza. Si desarrollas estas fortalezas y puedes hacerlo además en compañía, es posible sentir una mayor plenitud. En este caso te recomiendo que visites museos, desarrolles habilidades en la pintura, en la escritura creativa o en la danza.
- Despolarizar el pensamiento. Aquí es fundamental practicar actividades como el yoga o el “mindfulness” para lograr el equilibrio emocional al eliminar etiquetas de valor y juicio sobre aquellas cosas que ocurren a nuestro alrededor.
- Desarrollar la apertura a la experiencia. Cuando aprendes a ser más dinámico y flexible, al reconocer tus estados emocionales, asignarle un nombre y exteriorizarlo, puedes generar una experiencia emocional saludable a lo largo de tu ciclo vital. Es importante identificar la tristeza, el miedo y el enojo, pero también la alegría, el entusiasmo y la ilusión. Realizar un diario de experiencias agradables cuando finaliza el día puede ser de ayuda. Adicionalmente puedes asociar estos hechos o experiencias agradables con un objeto y llevarlo contigo.
- No focalizar la motivación en un solo objetivo. Es importante comprender que la vida se encuentra llena de experiencias en las que debemos adaptarnos desde nuestro estilo de vida y nuestras necesidades.

Como lo he expresado en otros momentos, la inteligencia emocional requiere de entrenamiento y tiempo. Cuando nos habilitamos como adultos mayores en asuntos relacionados con la empatía, la regulación emocional o las habilidades sociales, nos favorece de forma notable el proceso de envejecimiento. El objetivo en este caso debe ser hacernos conscientes para interiorizar y gestionar las emociones de manera óptima y, de esta forma, lograr un envejecimiento sano y una mejor calidad de vida.

El cultivo de la inteligencia emocional en los niños

En otro momento hablé de la importancia de la inteligencia emocional en las personas cuando se encuentran en ambientes escolares o estudiantiles y esto aplica tanto para niños como para técnicos o universitarios.

En el caso de los niños, existe una consideración de los padres en ser conscientes de la importancia que tiene para un niño la educación y el desarrollo adecuado de sus emociones, pero no tienen las herramientas para llevarlo a cabo.

Los fuertes lazos emocionales que puedan existir entre padres e hijos, harán necesario que tanto unos como otros puedan ser emocionalmente inteligentes y conseguir una vida con mayor bienestar.

Se ha demostrado que las relaciones interpersonales, entre las cuales se encuentran las familiares, son consideradas como uno de los factores predictivos de la felicidad o del bienestar emocional.

Estas mismas relaciones también causan conflictos y malestares que provocan emociones negativas como el rencor, la tristeza y el odio. La clave se encuentra en conseguir aprender a ser emocionalmente inteligentes al desarrollar las competencias en el momento de relacionarnos.

A continuación, describo los pasos para estimular la inteligencia en los niños:

- Saber identificar las emociones propias. Los padres suelen ser modelos de comportamiento para sus hijos en el sentido de que son conscientes de las emociones propias, sus causas y posibles consecuencias. Para empezar a trabajar la conciencia emocional pueden responderse preguntas como ¿De qué manera me estoy sintiendo en este momento? ¿Cuál es la causa de que yo me esté sintiendo así? ¿Cómo puedo manifestar lo que estoy sintiendo? ¿Qué podría hacer para corregirlo?

  En este caso, también es importante verbalizar los sentimientos que tenemos. De esta forma ampliamos y aportamos para el vocabulario emocional de los niños y luego damos ejemplo de cómo podemos manejar nuestras gestiones emocionales.

- Ayudar a los niños a gestionar sus emociones. Esto debe hacerse cuanto antes en el camino que llevamos con ellos. Aquí es importante enseñar a los niños la manera como pueden conectar con sí mismos para que tengan un panorama comprensivo sobre cómo se sienten. Hay que reiterar que cualquier momento o situación del día es la indicada para practicar y desarrollar la consciencia emocional.

  También, es importante que tanto los padres como los hijos presten atención a las emociones que perciben en su cuerpo, tanto si son positivas como la alegría, o negativas como la tristeza y el enfado. Como muchas veces los niños no saben nombrar estas emociones es importante que progresivamente les enseñemos a etiquetarlas o nombrarlas.

  Posteriormente, es importante trabajar con ellos la identificación de las razones por las cuales se presentan las emociones negativas, de manera que puedan verbalizar lo que han sentido y visualicen de dónde fue que surgió. Aquí es importante destacar que todas las emociones son legítimas y es necesario aprender a aceptarlas. El secreto está en identificar cuál es el comportamiento que se genera tras esa emoción.

  Finalmente, es importante mostrarle al niño que la impulsividad puede representar un peligro. En otras palabras, hay que explicarle que enfadarse es legítimo, pero no lo es

pegarle a su compañero de clase porque le quitó el juguete de las manos.

Recomendaciones para practicar la conciencia emocional

Existen algunas actividades prácticas que pueden ayudar a tu hijo a construir su propia consciencia emocional.

- Para identificar las emociones pueden tomar papel y lápiz, para dibujar rostros que las expresen.
- El niño puede redactar un diario emocional, ojalá de forma privada. El ejercicio es que escriba cómo o que está sintiendo.
- va encontrando en esos sentimientos y reacciones, y cómo ha podido resolverlo.
- Realizar entre ambos una imitación de distintas emociones.
- Identificar entre ambos las emociones. El niño podrá sentir que es un trabajo en equipo y se sentirá acompañado en el proceso.
- Leer de forma conjunta literatura infantil que ayude o complemente el aprendizaje de la consciencia emocional. Puede averiguar por esto en la biblioteca más cercana o en portales de internet. Algunas instituciones médicas, hospitalarias y psicológicas también las conocen y las difunden.

Trabajar la empatía como aspecto fundamental en la gestión de las emociones

Expresarse emocionalmente es un ejercicio fundamental para comprender las emociones de otros, saber cómo se sienten manifestándolo y poder compartirlas. La capacidad de reconocer y establecer una conexión con las emociones de otros, permite no solo comprenderlas desde la experiencia de los demás, sino que también permite identificar el surgimiento de esas emociones para ambos en determinado suceso. Este es el significado de la empatía.

Es recomendable que, como padre o madre, actúes constantemente con empatía, para posicionarte en el lugar de tu hijo y ser capaz de percibir sus mismas emociones y sentimientos. No es bueno menospreciarlos, pues para ellos tiene un valor importante y también consideran muy valioso lo que tú puedas opinar sobre ellos. El ejercicio de empatía se logra escuchándolos de forma activa en donde la comprensión y el respeto sean mutuos.

La empatía permite que haya un buen clima en el hogar: trae beneficios para que el desarrollo del niño o adolescente sea exitoso. En distintos informes científicos han descubierto que existe un grupo de neuronas conocidas como neuronas espejo, las cuales permiten que una persona comprenda las emociones del otro en la situación que se encuentre.

Actividades para la gestión de emociones

A continuación, expongo una lista de actividades que pueden ayudar a las personas y, en especial a los niños pequeños, para que puedan fomentar sus emociones positivas y gestionar las negativas.

- Escuchar música y practicar un instrumento musical. En ese mismo sentido también es útil bailar o practicar el canto.

- Jugar y tener tiempo libre. En este caso es aconsejable que sea un tiempo que pueda compartirse con los padres en la medida de lo posible. De esta forma, refuerzan las actividades de comunicación mutua y aprenden a tolerar las frustraciones pequeñas y a mejorar el sentido del humor.
- Potenciar el contacto físico. Aquí es importante que existan caricias y palabras afectuosas. Este ejercicio tiene beneficios psicológicos comprobados.

Capítulo 3: Las 5 características fundamentales de la inteligencia emocional

Veamos su significado y las aptitudes necesarias para interiorizarlas.

Autoconciencia: la capacidad de producir resultados al reconocer las emociones

La autoconciencia o también autoconocimiento, consiste en identificar y reconocer los estados internos, las preferencias, los recursos y las intuiciones. Esta identificación de emociones permite facilitar actividades cognitivas como el razonamiento, la resolución de problemas y la comunicación interpersonal.

De esta forma, una persona con esta capacidad puede generar emociones vividas como complemento al juicio racional, los procesos de memoria y le permite generar los estados de ánimo que le faciliten considerar algo ante perspectivas múltiples, para que, a su vez, exista el fomento de diversos estilos de pensamiento.

También, es posible encontrar una comprensión y un análisis de las emociones. De esta manera, existe una habilidad para designar las diferentes emociones y encontrar las relaciones entre las palabras y los significados propios de la emoción.

Esta capacidad comprende tres aptitudes emocionales.

- Conciencia emocional: hace referencia al reconocimiento de las emociones propias y los efectos que tienen en cualquier entorno.
- Autoevaluación precisa: es la capacidad de identificar y analizar los recursos interiores y las habilidades disponibles; y reconocer los límites existentes o aceptables, tanto para sí mismos como para los demás.
- Confianza: hace referencia a la certeza sobre el valor y las cualidades propias para enfrentar diversas situaciones.

Autocontrol: la capacidad de usar los sentimientos para un fin

También llamado autorregulación, consiste en la capacidad de manejar los estados, impulsos y recursos propios. Con esta capacidad es posible prevenir, reducir, mejorar o modificar una respuesta a una emoción propia o ajena.

Comprende a su vez cinco aptitudes emocionales:

- Autodominio: es la capacidad de mantener bajo control los impulsos y las emociones que son perjudiciales.
- Confiabilidad: hace referencia a la capacidad de sostener normas de honestidad e integridad de manera continua.
- Escrupulosidad: es aceptar la responsabilidad que conlleva el desempeño personal.
- Adaptabilidad: hace referencia a la flexibilidad que posee una persona para reaccionar

ante los cambios a largo plazo o repentinos.

- Innovación: es la capacidad de estar abierto y dispuesto para la llegada de ideas, enfoques novedosos e información nueva.

Motivación: la capacidad de descubrir la verdadera y profunda razón que impulsa la acción

La motivación hace referencia a aquellas tendencias emocionales que facilitan la obtención de metas. Es el control de la vida emocional para dirigirla hacia un objetivo, independientemente de los obstáculos. Esto permite que se actúe de forma positiva ante los contratiempos que se presentan en el camino.

En la motivación hay cuatro aptitudes emocionales:

- Deseo de triunfo: es el afán orientado en mejorar o responder a una norma de excelencia.
- Compromiso: hace referencia a la capacidad de alinearse con los objetivos que tiene un grupo u organización.
- Iniciativa: es la disposición que existe en la persona para aprovechar las oportunidades que se le presentan.
- Optimismo: hace referencia a la tenacidad que posee una persona para buscar el objetivo, aunque existan obstáculos.

Empatía: la capacidad de sentir a los demás al entrar en flujo de contacto

La empatía es la participación afectiva que tiene una persona en una realidad que le es ajena, por lo general en los sentimientos de otra persona. Las personas que son empáticas tienen la facilidad de sintonizar con sutiles señales sociales que le indican qué pueden necesitar o querer los demás.

Las relaciones sociales suelen basarse muchas veces en la capacidad de interpretar señales verbales o no verbales que las demás personas emiten de forma inconsciente. Cuando se reconocen estas emociones ajenas se hace posible que éstas establezcan lazos duraderos y reales con nosotros.

Esta capacidad comprende 5 aptitudes emocionales:

- Comprensión hacia otros: tiene la capacidad de percibir los sentimientos y las perspectivas ajenas y, adicionalmente, interesarse de forma activa por sus preocupaciones.
- Ayuda a los demás: percibe las necesidades que los demás tienen de desarrollarse y busca fomentar su capacidad.
- Orienta hacia el servicio: busca prever, reconocer y satisfacer las necesidades que tengan los clientes en cualquier tipo de organización.

- Aprovecha la diversidad: cultiva las oportunidades y posibilidades a través de personas diversas.
- Tiene conciencia política: interpreta de forma adecuada las corrientes sociales y políticas.

Capacidad social: la capacidad de estar con otros, tratando de comprender los movimientos que ocurren entre las personas

Esta capacidad se considera como una habilidad para inducir a otras personas a que ofrezcan las respuestas deseadas. Aquí es donde las relaciones se consolidan a través de formas acertadas de relacionamiento con las emociones ajenas.

Por otro lado, significa ser capaz de tomar esta información para ponerla a favor de las interacciones y comunicaciones diarias con otras personas, ya sean familiares, amigos, conocidos o compañeros de trabajo y estudio.

Comprende ocho aptitudes emocionales:

- Influencia: hace referencia a la capacidad de implementar tácticas de persuasión efectiva.
- Comunicación: es la capacidad de escuchar atentamente y la capacidad de transmitir mensajes convincentes a los demás.
- Manejo del conflicto: hace referencia a la capacidad de resolver o mediar los desacuerdos.
- Liderazgo: inspira y guía adecuadamente a otros.
- Catalizador de cambios: tiene la capacidad de iniciar o regular los cambios que sean pertinentes para el bienestar de las personas con las que se rodea.
- Establece vínculos: busca alimentar las relaciones saludables entre diversas personas.
- Colabora y coopera: tiene la capacidad de trabajar con otros para lograr el alcance de objetivos compartidos.
- Habilidad de equipo: crea la sinergia para trabajar por metas colectivas.

Para finalizar, el contexto que he planteado aquí, de momento, es el empresarial. En ese sentido es importante que impulsen de manera decidida programas que ayuden de forma efectiva al desarrollo humano de los empleados. Sin estos programas no se podrá lograr con firmeza y sostenibilidad el desarrollo de la organización, teniendo en cuenta que nos encontramos en un contexto mundial que es fuertemente competente y competitivo.

En todos los aspectos de la vida humana se hace necesario tener un cociente intelectual y un nivel de pericia para lograr los objetivos, sin embargo, es imprescindible la presencia de la inteligencia emocional.

Características adicionales que presenta una persona con inteligencia emocional

Además de las características que expuse anteriormente, se encuentran otras características que posee una persona con inteligencia emocional.

- No son perfeccionistas. Las personas que se consideran perfeccionistas suelen terminar los proyectos mucho más tarde de lo planeado y además presentan dificultades para concretar las tareas. Sin embargo, las personas que tienen inteligencia emocional son conscientes en lo absoluto de que la perfección no existe. Como no poseen miedo de cometer errores, habilitan su posibilidad de tener una vida más relajada con un aprendizaje más profundo de cada experiencia.
- Son equilibrados. Estas personas saben lo que significa tener una vida equilibrada, de forma que poseen la capacidad de marcar prioridades teniendo en cuenta sus deseos y lo que el contexto les propone para cada caso. Un ejemplo de ello es que, duermen lo suficiente, procuran alimentarse de forma adecuada y pueden contemplar sus intereses y los de otras personas.
- No viven en el pasado. Las personas que tienen inteligencia emocional saben vivir el presente y pueden disfrutar de los acontecimientos que trae la vida, aunque estas se traten de situaciones negativas. Por lo general, no son personas que se estancan en el pasado, sino que tienen su corazón y mente abiertos a lo que pueda suceder en el futuro.
- Abrazan los cambios. Al no tener miedo de equivocarse, suelen tener un especial cariño por los desafíos y se lanzan a ellos con convicción y seguridad. Tienen la capacidad de fluir con los cambios que se presentan en la cotidianidad y procuran modificar aquellas cosas que les desagrada.
- Practican constantemente la escucha atenta. Antes de lanzar un juicio, se toman el tiempo de escuchar atentamente lo que ocurre en la situación. Desarrollan la capacidad de separarse de emociones para tener toda la apertura posible a los mensajes que tienen los demás por aportar.
- Son curiosos por naturaleza. Al ser personas empáticas poseen una fuerte habilidad de observar el entorno. Siempre preguntan por todo lo que les rodea y se encuentran abiertos a respuestas nuevas y a la exploración de las posibilidades que se vayan presentando.
- Saben en qué momento decir NO. Al encontrarse atentas a lo que sucede a su alrededor, las personas con inteligencia emocional se encuentran abiertos a experiencias para practicar el autocontrol. Saben identificar con certeza cuáles son las situaciones en las que es conveniente decir NO y además saben comunicarlo.
- Canalizan el enojo. Tener ira no significa necesariamente encontrarse con una emoción negativa. El secreto se encuentra en la forma como se utiliza esta ira. Una persona con inteligencia emocional tiene la capacidad de controlar el enojo y pueden realizar acciones que no perjudiquen a otros o a sí mismos.

Cultivar las cualidades expuestas en estas características implica comprender el papel del éxito y la abundancia para la vida, los cuales son el resultado de un crecimiento in-terno que requiere de

tiempo, paciencia y buena voluntad.

Capítulo 4: Las emociones

Dentro del entramado de las emociones encontramos las emociones primarias, las cuales son estados afectivos que tienen como característica el ser complejos y automáticos; y que cumplen con una función de adaptación y beneficio para el organismo al permitir una reacción favorable frente a un estímulo.

Estas emociones son variaciones de un estado de ánimo que se provoca gracias a pensamientos, anhelos, recuerdos, pasiones y sentimientos. Al surgir, produce cambios fisiológicos, psicológicos y psicosomáticos. La intensidad con la que se manifiestan estas emociones varía de acuerdo al estado físico, la personalidad y el tipo de estímulo que recibe la persona, quien previamente ya cuenta con un estado de ánimo.

Las reacciones somáticas en el cuerpo son múltiples cuando son afectadas por las emociones. En este sentido, el hipotálamo y el sistema nervioso autónomo son los responsables directos de los cambios violentos y las alteraciones que pueden afectar al sistema circulatorio, respiratorio y glandular.

Hay diversas teorías sobre cuáles son las emociones primarias, dependiendo del autor que las exponga. Sin embargo, hay que reiterar que cada emoción provoca un conjunto de reacciones en el cuerpo, en las cuales existen algunas que son evidentes:

El miedo

El miedo se asocia al nerviosismo, la ansiedad, la preocupación y la inquietud. Cuando se llega a un nivel más grave, se le asocia con la fobia y el pánico. Con la presencia del miedo la sangre suele repartirse en lugares imprescindibles para lograr tomar una actitud evasiva a tiempo. Puede suceder que nuestro organismo se detenga o se paralice, antes de tomar una salida adecuada, pero el cuerpo está sometido a un estado de alerta máxima.

La ira

Esta emoción se asocia con la furia, la hostilidad, la indignación y, en casos complejos, con el odio patológico. La ira hace que nuestro cuerpo reaccione enviando sangre a las manos. De esta forma se favorece el empleo de armas o que nosotros mismos nos encontremos preparados para golpear de manera contundente. Dentro del cuerpo, se acelera la frecuencia cardíaca y se eleva la hormona de la adrenalina que predispone al organismo para actuar.

El amor

El amor se asocia con la amabilidad, la simpatía, la adoración y la afinidad. Sin embargo, puede derivar a una condición patológica como la dependencia extrema a otra persona por causa del amor.

Este es un sentimiento de ternura y complacencia sexual que genera un estado de calma, satisfacción y relajación. Predispone a nuestro organismo al entendimiento mutuo.

La alegría

La alegría se asocia con la diversión, el placer y la armonía sexual. En niveles más altos se asocia

con el éxtasis y la euforia. En esta emoción se suprimen las sensaciones incomodas o negativas y se anulan todas las reacciones fisiológicas que son importantes, excepto la sensación de calma y tranquilidad corporal.

La sorpresa

Esta emoción permite el aumento de la información sobre el acontecimiento. De esta manera se facilita una buena elección ante la situación. La sorpresa genera un gesto particular donde se elevan nuestras cejas expresando lo que no nos esperábamos. Al hacerlo nos permite ampliar el campo visual y, adicionalmente, que nuestra retina reciba más luz.

El disgusto

El disgusto se demuestra a través de un gesto facial que bloquea las fosas nasales en caso de percibir una sustancia que sea desagradable y de esta manera nos facilita la necesidad de expulsarla.

La tristeza

La tristeza hace presencia en momentos de pérdidas y se asocia a una función adaptativa y reparadora. Esta emoción provoca una ilusión por las actividades cotidianas, pero con una disminución de la energía, de modo que paraliza nuestro metabolismo provocando, a su vez, que nos limitemos y nos aislemos. En momentos graves podemos llegar a la depresión.

El interés

El interés es una emoción que nos orienta para consolidar nuestra atención en un estímulo que proviene del entorno y que, por encontrarse en una circunstancia específica, le añadimos un valor.

La culpa

Existe, además, un sentimiento que es común en todas las personas y que lo han experimentado en algún momento de sus vidas y es el sentimiento de la culpa. La cual, si se prolonga por mucho tiempo, también genera efectos nocivos en el cuerpo.

Hay muchas razones por las cuales podemos sentir culpa y sufrir por ella. Entre las razones para que esto ocurra están las siguientes:

- Hay condicionamientos que se han adquirido desde la infancia. Por lo general, desde niños nos enseñan que debemos portarnos bien y que debemos actuar de una forma determinada para evitar hacer lo “incorrecto”. Estos condicionamientos se encuentran determinados por cuestiones morales dictados por la religión, la sociedad y las creencias de nuestros padres o cuidadores.
- Necesidad de ser reconocido o aprobado. Desde pequeños llevamos a cabo ciertas conductas con el objetivo de ganar aprobación de nuestros padres, ya que de esta forma podemos sentirnos más aceptados y queridos. Todo esto puede verse reflejado posteriormente en nuestra relación con las personas en donde necesitamos ser

aprobados en lo que hacemos o decimos.

- Tenemos temor de sentirnos "malas personas". La mayoría de las personas consideran que cuando no se sienten culpables por algo, se convierten inmediatamente en malas personas. En este sentido buscan todos los medios para experimentar la culpa y así quitarse esa etiqueta.
- No hacernos responsables de nuestros actos. Algunas personas tienen la preferencia de cargar toda la vida con el sentimiento de culpa a resolver lo que hicieron en algún momento, ya que eso implica realizar un sacrificio o esfuerzo.
- Pensar que merecemos sentirnos así. Muchas personas no se sienten bien desprendiéndose de su sentimiento de culpa. Creen que por lo que han hecho, merecen sufrir y torturarse continuamente.
- No hemos respetado las normas propias o las de otras personas. Tendemos a sentirnos culpables porque sentimos que no respetamos las normas o límites que nos habíamos prometido. Ocurre también cuando no respetamos las de los demás.

Aquí hay cinco consejos que pueden ayudar a aliviar la sensación de culpa.

- Procura identificar si la culpa que tienes te tortura continuamente y no te deja espacio para construir un nuevo aprendizaje a partir experiencias incómodas.
- Analiza las consecuencias que trae consigo la culpa. Reflexiona sobre las consecuencias que ha traído a tu integridad física y mental el hecho de sentirte culpable. Entre las consecuencias más comunes en esta sensación, es estar viviendo estresado o preocupado por un suceso ocurrido anteriormente y que no puede remediarse. Analiza si sientes continuamente que debes castigarte, o que no mereces cosas buenas en la vida. Estas percepciones pueden estar acompañadas de problemas para dormir.
- Pregúntate si debes continuar culpándote por lo sucedido. Destina un tiempo para pensar el motivo por el que todavía sigues culpándote a ti mismo. Evalúa si eso te ayuda a mejorar o si va a generar alguna solución. Identifica también si esa culpa te hace sentir mejor persona.
- Evalúa qué pasaría si dejas de culparte. Procura imaginar qué pasaría si dejaras a un lado la culpa y vivieras de forma y en exceso, o de manera despiadada, lo que provoca que la culpabilidad que sintamos en un momento, sea experimentada al doble y/o exagerando lo que es en realidad. Es importante aprender a ser compasivos con nosotros mismos y criticarnos de manera constructiva, desde la comprensión y el amor propio.
- Comprende que todos cometemos errores. Al sentirnos culpables, también suele suceder que sintamos que somos las únicas personas en el mundo que hemos cometido ese error y lo visualizamos como si fuera lo peor que nos está ocurriendo. En realidad, todos cometemos errores, seguiremos haciéndolo y es necesario aceptarlo. Es importante ver los errores como aprendizajes que nos impulsan a ser mejores en lo que somos y lo que hacemos.

- Existen situaciones que no podemos evitar. En este entorno es importante aceptar que no podemos tener el control de todas las cosas. Además, de la mayoría de las situaciones que ocurren en la vida no existe un control total. Esta sensación puede ser dañina porque nos podemos sentir culpables por la muerte de un ser querido en donde quizá pudimos haber hecho algo para evitar ese desenlace. De nuevo, aquí es fundamental que podamos perdonarnos.
- Procura ofrecerte a ayudar. Es probable que te encuentres en un escenario en el que hayas cometido un error de manera involuntaria o voluntaria y, en él, le hiciste daño a otra persona y no puedes remediarlo. No obstante, es posible hacer otras cosas para mejorar o para sentirte mejor. Puedes, por ejemplo, cambiar de actitud con esa persona, ayudarla en lo que esté a tu alcance. Mostrar una actitud sincera puede ser liberador para ambos.

Modificaciones al organismo que son provocados por las emociones

Adicional a las reacciones que he posteado con cada emoción, suceden otras.

Cuando la emoción aparece, el rostro enrojece o palidece, surge una excitación nerviosa y unos movimientos reflejos. También se detienen las vísceras temporalmente, se eleva la actividad cardíaca y se modifica la capacidad pulmonar.

Y hay más modificaciones: se contraen los vasos sanguíneos de la piel, el bazo aumenta la producción de hematíes, el páncreas excreta más glucosa y se genera un aumento en la adrenalina, la cual nos hace resistentes a la fatiga. Por último, las secreciones como el sudor o la orina se generan en más cantidad que en otros momentos.

Tener presentes las consecuencias que pueden generar las malas prácticas o vicios relacionados con la salud emocional, permite que a través de la inteligencia emocional podamos prevenir el riesgo de padecer estas enfermedades o de afrontarlas con la posibilidad de sanarlas.

Capítulo 5: La importancia de las emociones

Es indispensable saber la importancia que tienen las emociones, pues sin ellas tendríamos un problema o una vida llena de caos, desorden, insatisfacción y una baja valoración por la experiencia de la propia vida.

Tener la capacidad de expresar nuestras emociones nos libera de un peso psicológico que se asemeja a llevar una carga en los hombros. Cuando no lo hacemos, es posible que esto repercuta de manera negativa en nuestra salud física.

Expresar nuestras emociones y nuestros sentimientos hace parte de lo orgánico y cotidiano de nuestra vida. Es un profundo error pensar que debemos reprimirlos cuando en realidad se hace necesario exteriorizar eso que sentimos. Cuando impedimos que haya fluidez en las emociones podemos tener alteraciones mentales y físicas que son nocivas.

Entre los problemas emocionales más frecuentes encontramos tres que son comunes o habituales:

- Una reacción incoherente o indebida en una determinada experiencia.
- Una respuesta sin sentido en un momento vivido.
- Emociones limitadas y no acordes a lo que se está viviendo.

Cuando liberas tus emociones tienes la posibilidad de sentirte más libre, especialmente si estas emociones son negativas. Este ejercicio se denomina como catarsis.

Las emociones y la asertividad

La asertividad es una capacidad de expresar las ideas, las preocupaciones y las convicciones de una forma franca, clara, respetuosa y serena, sin que haya necesidad de agredir a otras personas o que nuestras emociones se desborden. Al desarrollar esta capacidad, también ofrecemos al cuerpo la posibilidad de tener una salud física y mental y puedes ahorrarte padecimientos en el futuro.

Las emociones y las enfermedades

Cuando reprimimos las emociones podemos tener el riesgo de adquirir enfermedades relacionadas con la mala función de algunos órganos. Puede suceder por ejemplo que tengamos o empeoremos padecimientos estomacales y hepáticos. Acumular sentimientos tristes puede afectar nuestros pulmones. Por otro lado, el miedo excesivo acumulado afecta los riñones y la vejiga.

Algunas emociones pueden generar sensaciones incómodas como la contracción del estómago, que haya retorcijones en los intestinos o que se produzcan dolores de cabeza fuertes. Adicionalmente, podemos padecer de insomnio, depresión y otras afecciones mentales y físicas.

Existe una representación de implicaciones físicas al llevar a cabo una determinada acción represora de las emociones. Algunos de los síntomas que se presentan al respecto pueden ser los siguientes:

- Sordera

- Ceguera
- Parálisis localizada
- Alergias
- Sarpullidos
- Temblores

Una enfermedad emocional termina por repercutir de forma grave en el cuerpo derivando en una sobre activación de los sistemas inmunológico, neuroendocrino y nervioso. Por ejemplo, el estrés se encuentra relacionado con la activación del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal. Esto representa una respuesta corporal normal al estrés, sin embargo, si esta activación se encuentra mantenida a largo plazo puede tener efectos peligrosos al incrementar el riesgo de algunas enfermedades físicas, en especial las provocadas por desequilibrios en el cortisol y la tiroides.

A continuación, planteo algunos detalles relacionados con las enfermedades físicas resultado de una mala gestión en las emociones.

- Sordera. Se encuentran originadas por sentirse agredido o por un conflicto de separación. Lo que se nos dice o lo que oímos, agrede lo que pensamos o sentimos de nosotros mismos.
- Afonía. Este problema consiste en la incapacidad para hablar. Se presenta luego de un choque afectivo que logra sacudir la sensibilidad de la persona, quien posteriormente se esfuerza demasiado para hablar, aunque no exprese todo lo que su corazón quisiera decir. Este esfuerzo excesivo deja vacíos y angustias. De esta forma, los sonidos vocales acaban por extinguirse.
- Parálisis: Se encuentra frecuentemente relacionado con la acción de huir porque paradójicamente hay un miedo que paraliza. Se presenta en personas que experimentan una situación que les resulta en extremo difícil y, de la cual, desean escapar. En otras palabras, quieren evitar esa situación o quieren evitar a una persona en específico. Es el vehículo ideal para conseguir ayuda para que otro se haga cargo del problema. De esta manera no tendrá que enfrentar en soledad la situación o a la persona indeseable.
- Alergias. Las alergias son las respuestas hiperactivas por parte nuestro sistema inmunológico a un agente externo. Esta respuesta se hace presente por una causa interna. Hay que preguntarse a qué somos realmente alérgicos, o ante qué situaciones reaccionamos con hiperactividad. También es importante analizar qué es lo que origina la irritación o la respuesta fuerte y emotiva del organismo.
- Éstas se encuentran con frecuencia relacionadas con la ira o la frustración frente a una persona o frente a un suceso asociado a un producto alérgeno. La función biológica de la alergia es ponernos a salvo del agresor o de la agresión.
- Dolores en general: Hay algunos dolores que se encuentran relacionados con los sentimientos de culpa.

Adicional al listado presentado, también existen manifestaciones de dolor físico que tienen una relación con lo emocional.

- Los dolores en la espalda y en los hombros. La espalda es un espacio donde existe una mezcla de símbolos y significados. Es en este lugar donde deseamos no ser visto por los demás: es el lugar en el que solemos enterrar los sentimientos y las experiencias que nos han causado confusiones o daños. Por otro lado, la espalda contiende la columna vertebral, el cual es el elemento más importante de la estructura psicosomática, es el pilar que sustenta nuestra integridad de ser y sobre el que descansa el resto del cuerpo.

Un dolor de espalda es señal de que tenemos un deseo de evadir alguna situación. También puede ser la señal de que necesitamos librarnos de algún peso que tengamos en ella. Adicionalmente, se encuentran relacionados con las cargas emocionales como la vergüenza y la culpa. Es probable que en estos casos exista una comorbilidad con alguna condición de la piel como el vitíligo o el síndrome de Addison.

- El dolor en el pecho. Se relaciona con emociones de angustia, tristeza, aflicción y temor.
- Los dolores en las manos y las muñecas. Se relacionan con el aislamiento donde predominan emociones como el miedo, la tristeza, el resentimiento, la incertidumbre y la cautela.
- Los dolores en el cuello. El cuello es el puente que comunica la mente con el cuerpo. Cuando un cuello tiene poca movilidad, nos indica la imposibilidad que presentamos para ver en todas las direcciones. Se trata de la existencia de una visión limitada y rígida, que deriva en una mentalidad de obstinación y cerrazón. Puede, además, ser una reacción producida por un estrés extremo que inculca el deseo de limitarnos y encerrarnos.

Los dolores de cuello también se encuentran relacionados con la falta de perdón que, con frecuencia, se presenta a algún tipo de alergia. También se encuentra asociado a problemas en expresión emocional.

- Los dolores de cabeza. Es importante recordar que la cabeza es nuestro centro de comunicaciones y es el lugar desde donde nos conectamos con el mundo. Si presentamos un dolor en la cabeza, es porque las arterias se estrangulan y aceleran el pulso sanguíneo. La sangre transporta nuestros sentimientos y a través de las venas ofrecemos y recibimos amor. Cuando se estrangulan las venas de la cabeza, se indica que tenemos una incapacidad de expresar o recibir esos sentimientos.

Adicionalmente, los dolores de cabeza están relacionados al estrés elevado o crónico que puede surgir producto de una adaptación a la desesperación, a la angustia o al miedo.

- La hipertensión. El exceso de tensión emocional, se produce con frecuencia por una alta presión sanguínea o una tensión intensa y nerviosa. La causa de esta enfermedad se genera en un temor profundo y una falta de confianza. Sentimos una sensación de que corremos peligro frecuentemente y necesitamos estar alertas. Es probable que sea atribuido a una experiencia traumática en el pasado.

- El corazón. Este órgano es el centro del amor y es el núcleo de nuestras emociones. Se asocia, además, con toda la gama de sentimientos que tenemos. Cuando se presenta un ataque de corazón, se considera como una situación de desesperación en la cual el cuerpo nos está advirtiendo de que hemos ido muy lejos, que estamos enfocando nuestra atención en aspectos materiales, o que nos encontramos luchando por conseguir algo que tiene escaso valor real y no dedicamos la suficiente atención a la familia y a las experiencias afectivas.
- Las Infecciones urinarias. Éstas se deben a una falta de expresión de los sentimientos que son negativos, en los que tienen que ver las relaciones afectivas, los temores y conflictos que se encuentran conectados con el renacimiento del ser, mucho más allá de la relación con los demás.
- Los pies. Son el vehículo que nos permite guardar estabilidad, avanzar, sentirnos protegidos y seguros en nuestra relación con el mundo. Los problemas en los pies son la indicación de que existe un conflicto en la dirección y la producción de los movimientos. También indica una falta de seguridad y estabilidad en el entorno.

Los siete pilares básicos de las emociones

Las emociones tienen múltiples funciones. Y estas funciones pueden resumirse en siete apartados o agrupaciones que expondré a continuación.

- Las emociones son útiles en primer lugar, para defendernos de estímulos que son nocivos o enemigos, y en segundo lugar para aproximarnos a estímulos que traen consigo una recompensa o que son placenteros como beber agua, jugar o tener una actividad sexual, las cuales nos permiten mantener la supervivencia. En este sentido, las emociones son motivadoras porque nos empujan o mueven a evitar, o lograr, lo que es dañino o beneficioso para nosotros.
- Las emociones permiten que las respuestas del organismo como una conducta ante diversos acontecimientos, ya sean enemigos o que estén relacionados con la alimentación, puedan ser flexibles y polivalentes. Las reacciones que de allí emergen nos ayudan a encontrar la forma de escoger respuestas más adecuadas y útiles entre un listado posible de ellas, en lugar de obtener una respuesta fija ante un determinado estímulo.

Esta situación se expande con mayor velocidad con la llegada de los sentimientos, que son la parte consciente y subjetiva de las emociones. Tanto los sentimientos como las emociones dotan de versatilidad a la conducta, derivando en utilidad para nuestra supervivencia.

- Las emociones sirven a las funciones que mencionamos anteriormente enviándonos alertas para que reaccionemos como un todo único frente a un estímulo específico. Esto incluye que haya una activación, en primer lugar, de muchos sistemas cerebrales como el sistema reticular y atencional, los mecanismos sensoriales, los motores y los procesos mentales. En segundo lugar, de sistemas endocrinos como la activación suprarrenal medular y cortical y otras hormonas. En tercer lugar, los metabólicos como la glucosa y los ácidos grasos. En general, se realiza una activación de sistemas y

aparatos del organismo.

- Las emociones permiten que se mantenga la curiosidad y el interés por descubrir lo nuevo en aspectos relacionados como la alimentación, las novedades en el aprendizaje, la memoria y la ocultación de posibles enemigos que se pueden identificar a lo lejos. De esta forma, las emociones amplían el marco de seguridad para nuestra supervivencia.
- Las emociones son un lenguaje para comunicarnos con otros: se trata de una comunicación rápida y efectiva. Puede decirse también, que es un lenguaje básico entre miembros de una misma familia, como los miembros de una sociedad determinada. Adicionalmente, se crean lazos emocionales en la familia o en las amistades, que pueden tener consecuencias claras de éxito en la supervivencia biológica y en la social.
- Las emociones son útiles para almacenar y posteriormente evocar memorias de forma efectiva. A ninguna persona se le escapa un acontecimiento que se encuentre asociado a un episodio emocional, haya sido placentero o haya tenido un matiz de castigo por la duración que tuvo, o por su significado. En este sentido, se hace posible un mayor y mejor almacenamiento del suceso y rápida evocación de lo ocurrido.
- Las emociones y los sentimientos son mecanismos que tienen un papel importante en el proceso de razonamiento. Los procesos cognitivos en general, se elaboran en áreas de asociación de la corteza cerebral, a través de información que viene impregnada de un colorido emocional y de una categorización como bueno o malo. Se piensa entonces a partir de significados emocionales.

Sobre esta base, la emoción posee un papel fundamental en el momento de tomar decisiones de forma consciente. Esto nos permite entender las emociones como los pilares básicos sobre los que descansan la mayoría de las funciones cerebrales.

Capítulo 6: Cómo funciona el cerebro

Desde el momento en que somo concebidos se inicia una formación cerebral y a medida que el niño crece esta va evolucionando.

El desarrollo cerebral de los niños

El desarrollo del cerebro de los seres humanos se efectúa especialmente en las primeras etapas de la vida, el cual es además favorecido por la capacidad de asombro y la curiosidad que tienen los niños, siendo esto su motor de aprendizaje. Se construye también a través de los estímulos que ofrece la vida cotidiana en un ambiente adecuado dentro de la familia.

Desde la gestación, la formación del cerebro de los niños se realiza a través de la multiplicación de neuronas y de las conexiones que pueden realizarse entre ellas. Adicionalmente, los genes determinan el funcionamiento básico de los circuitos cerebrales donde también tienen participación las hormonas.

Con el embarazo se generan cambios según el entorno, donde la madre puede observar cómo puede sentirse afectada por el comportamiento propio, incluyendo sus mismos cambios en la voz. Estas particularidades van moldeando progresivamente el cerebro del bebé.

Posterior al parto, y en el momento en el que el bebé puede tener sus experiencias vitales en casa, a través de su encuentro con la cuna, el sueño, la comida y otro tipo de estímulos, va generando en él una formación de ramificaciones que progresivamente van multiplicándose. Esta actividad cerebral continúa su desarrollo a medida que en la familia se establecen rutinas, hábitos y horarios.

Para permitir un desarrollo consciente del cerebro del niño es importante que usted le permita que conozca las cosas con un nivel de libertad, que le permita acercarse a la naturaleza, a tener un ritmo propio de crecimiento, a que tenga tranquilidad y un tiempo de descanso y juego. De esta forma el niño va tomando gusto por el conocimiento y la novedad; y puede relacionarse con los demás. Es importante también que el niño se forme en autonomía en el descubrimiento de estas cosas, es decir, que como padres no intervengamos en el proceso natural de su desarrollo cerebral, entregándole todas las cosas o exagerando en su estimulación.

Cómo madura el cerebro del niño

En el proceso de maduración del cerebro del niño, los lóbulos parietales cerebrales maduran desde las zonas parietales que tienen como función coordinar el movimiento del cuerpo. Esta es una de las razones por las cuales los niños se mueven constantemente en sus primeras etapas de vida. Posterior a esta etapa, se desarrollan las zonas sensoriales y las zonas cognitivas y emocionales con el sistema límbico.

La última etapa de maduración del cerebro se encuentra en la corteza prefrontal, considerada como la zona donde se forma la base del pensamiento de la persona en asuntos relacionados con los impulsos, el control y la toma de decisiones.

Qué hacer y qué evitar frente al desarrollo cerebral durante el embarazo

Qué evitar

Una de las prácticas habituales que debe evitarse en el momento de estar en embarazo es el consumo de drogas, fumar y tomar alcohol. Sin embargo, deben evitarse también otras cosas.

El estrés puede generar efectos negativos en el desarrollo del bebé en el útero. Debe evitarse también algunos alimentos, como los embutidos y los huevos crudos, porque esto representa un riesgo, aunque suene raro, pero es real, de contraer salmonelosis o listeriosis. Las dos enfermedades son bastante leves para un adulto que se considere saludable y fuerte, pero puede ser peligroso para un feto en crecimiento.

Deben tomarse con precaución los medicamentos. Y debe consultarse con el médico antes de consumirlos.

Cómo favorecer el desarrollo saludable del cerebro

La mejor forma de favorecer el desarrollo cerebral es a través de prácticas que conduzcan a una vida saludable. Esto significa que es importante mantenerse alimentada de forma nutrida. También se debe tomar una vitamina prenatal todos los días, que contenga ácido fólico y DHA. En relación con la alimentación durante el embarazo, es necesario comer una gran variedad de verduras, frutas y proteínas saludables.

El crecimiento en el cerebro del niño

La corteza visual

Al nacer, los niños no han desarrollado completamente su capacidad de ver. Inicialmente, su visión es borrosa y pueden reconocer algunos colores brillantes. También pueden identificar patrones con contrastes, es decir, el contraste entre el blanco y el negro y los rostros humanos.

En los primeros seis meses, el cerebro se enfoca en que sus células formen la corteza visual. Ocurre también que las neuronas se alargan y los axones se mielinizan. Hacia los tres meses pueden ver las cosas con más claridad y a los seis meses se les hace posible la percepción de profundidad y enfoque, con lo que pueden ver casi tan bien como una persona adulta.

El Cerebelo

Durante el primer año de vida del bebé, el cerebelo suele triplicar su tamaño, lo que permite que él tenga un rápido desarrollo de habilidades motoras. En ese tiempo, los bebés aprenden a rodar por el suelo, rastrear, gatear y, por último, pueden dar sus primeros pasos.

Aquí es cuando se les debe proporcionar un espacio y tiempo para que practiquen sus habilidades.

La mielinización

Cuando las células nerviosas pasan por un proceso de mielinización, se posibilita la transferencia más rápida de señales eléctricas. De esta manera, el cerebro del bebé puede recibir y luego transmitir mensajes con más rapidez y así controlar múltiples señales de manera efectiva.

El proceso de mielinización es incompleto en muchas zonas del cerebro en el proceso de nacimiento, pero su desarrollo es rápido durante el primer año de infancia. Este suceso nos permite entender por qué los niños mayores tienen más capacidad para procesar y reaccionar

frente a los estímulos, qué los bebés pequeños. Adicionalmente, este proceso puede determinar qué tipo de actividades pueden ser apropiadas para cada edad.

Entornos enriquecedores para el desarrollo del cerebro

El entorno es un aspecto muy importante para el desarrollo temprano del cerebro. Por esta razón, debe tenerse presente una serie de consideraciones para que ese desarrollo sea óptimo a través del medio ambiente.

La interacción social

Por naturaleza, los seres humanos somos considerados como criaturas sociales. Por eso, no es sorprendente que el comportamiento social influencie el efecto que éstos tengan en el cerebro y que pueda ser importante para el desarrollo en la etapa infantil.

Cuando un niño participa activamente en las actividades sociales, ya sea con sus padres u otros niños, se permite fomentar el desarrollo saludable de su cerebro y de sus habilidades sociales. Esta es una de las maneras en que los niños pueden aprender.

Al hablar con el bebé no solo se estimula el crecimiento en la zona del cerebro que se encuentra encargada del lenguaje, sino que además le estimula el aprendizaje de forma efectiva a través de la creación y el fortalecimiento de las conexiones que se van formando en el resto del cerebro.

La dieta

La relación del cerebro con los alimentos suele ser compleja. Sin embargo, es claro que cuando hay una nutrición adecuada en la primera infancia es posible que el desarrollo cerebral sea exitoso.

Nuestros cerebros necesitan inmensas cantidades de nutrientes y energía para funcionar y desarrollarse de manera correcta. Por esta razón, es fundamental focalizar la buena alimentación en la primera infancia. Esto se logra a través de una dieta saludable y diversa, que esté llena de proteínas, vitaminas y minerales.

La actividad física

La actividad física estimula fuertemente el desarrollo cerebral del niño. No hay que olvidar que la salud del cerebro se encuentra ligada a la salud del resto del cuerpo y viceversa. Hay estudios que sugieren que el ejercicio en la primera infancia posibilita un mejoramiento de la función cognitiva y, adicionalmente, puede contribuir a un hipocampo más grande. Por eso, se hace necesario animar al bebé a realizar ejercicio y a moverse a partir de una edad temprana, con actividades que le ayuden a desarrollar fuerza muscular en la espalda y cuello, así como mejorar el control de la fuerza al pasar tiempo boca abajo.

Experiencias novedosas

Cuando los niños crecen en un entorno creativo donde se encuentran expuestos a una variedad de ideas nuevas, objetos, y experiencias estimulantes, pueden desarrollar un cerebro desde la curiosidad. Cuando se realizaron estudios con animales, se demostró que el efecto de un ambiente que se encontraba más rico en experiencias fue más destacado con los animales que se expusieron a estos entornos mucho más temprano en la vida. Las experiencias interactivas que son diseñadas pensando en la edad del niño son más enriquecedoras y efectivas.

Evitar el estrés tóxico y desarrollar relaciones positivas y significativas

El estrés tóxico puede provocar una respuesta constante ante el estrés en un niño. El estrés es un aspecto fundamental y natural en nuestra biología, que nos permite responder de forma rápida a los peligros potenciales. Sin embargo, cuando se debe responder constantemente al estrés, es posible que el cuerpo y la mente presenten daños.

Cuando hay niveles de estrés tóxico en la primera infancia, pueden presentarse a través de factores como la pobreza familiar, la exposición a la violencia y el abandono. También puede volverse realmente tóxico cuando el niño no posee los recursos y vínculos familiares fuertes que lo reconforten.

Capítulo 7: Beneficios de ser una persona con una buena inteligencia emocional

Quiero evidenciar algunos de los beneficios que nos otorga el ejercicio de ser inteligentes emocionalmente, dependiendo del momento de la vida en el que nos encontremos y el espacio que habitemos.

Como persona

- Puedes lograr un nivel adecuado de bienestar en relación con tu integridad personal. Esto significa que tanto tu mente como tu cuerpo se encontrarán saludables y estables por mucho tiempo.
- Tienes la capacidad de desarrollar la empatía en cualquier escenario que te encuentres. Comprender y analizar tanto tus emociones y acciones, como las de los demás, te evitará iniciar o prolongar conflictos que ocasionalmente son innecesarios.
- Puedes dotar de sentido a tus estados emocionales al pasarlos por ejercicios que permitan la comprensión de lo que está sucediendo y de esta forma orientarlos para experimentarlos de la mejor manera.
- Puedes tener mejores experiencias académicas. Al tener inteligencia emocional puedes facilitar al cuerpo un nivel de consciencia, concentración y disciplina, para llevar a cabo todas las tareas que implica estudiar, sea en los primeros años de vida escolar, como en los universitarios, post universitarios y en la formación autodidacta.
- Puedes resolver los conflictos de manera adecuada en cualquier lugar que te encuentres y puedes hacerlo guardando las proporciones para cada caso.
- Tendrás la capacidad de decir NO sin sentir remordimiento, apelando al gusto, al deseo y a las posibilidades: todo sin dejarse presionar por asuntos ajenos o externos a la realidad.
- Los errores podrán ser vistos con perspectiva de aprendizaje, lo cual permitirá que emocionalmente no sea tan desgastante y abrumador lidiar con los errores o mejorar para que los mismos tomen esa nueva perspectiva.
- Tendrás capacidad de reaccionar positivamente ante los imprevistos, ya que has tenido la oportunidad de desarrollar la creatividad y, con ello, un buen listado de opciones para tomar decisiones al respecto.
- Ampliarás tus deseos de triunfo. La inteligencia emocional te permite documentar cada acierto que obtengas, así como cada error, en el que tendrás la perspectiva para asumir que cada paso que das te lleva a lograr lo que has deseado.
- Analizarás y comprenderás de forma acertada los efectos que tienen los asuntos políticos y sociales en el entorno en el que te mueves. De esta manera, podrás llevar a cabo acciones para el autocuidado y para el fortalecimiento de las redes de apoyo en tu comunidad.

- Buscarás ser excelente en las cosas que te propones sin que estas te desborden. A través de la inteligencia emocional ofrecerás tiempos definidos a cada asunto y evaluarás qué tan pertinente es dedicarles tiempo a ciertas cosas que no estén alineadas con tus propósitos.
- No permitirás que te torture el pasado. Al pasado le das su lugar y carácter, pero te permites vivir el presente y el momento con toda la atención que merecen.

En la experiencia empresarial

- Podrás mantener la atención de tus clientes. Porque te sientes convencido de que tendrás las habilidades sociales para convencer a un cliente o un proveedor de los beneficios de comprar los servicios y/o productos de la empresa, o de que se quede para la empresa como aliado.
- Podrás ser eficiente y productivo en tu trabajo. La inteligencia emocional te enseña a ser ordenado y metódico, con lo que evitarás sobrecargas o reprocesos en las tareas empresariales.
- Podrás obtener logros y ascensos. Sabrás que para ti lo importante es confiar en tus capacidades para cumplir con los objetivos del trabajo que realizas y del perfil de colaborador que quizá se presente en una evaluación o convocatoria de ascenso.
- Podrás resolver de manera acertada los diversos conflictos que se generan en los espacios empresariales. En este ambiente podrás desarrollar la consciencia de cómo actúas frente a una situación inesperada, pero también sabrás con antelación cómo podrían reaccionar tus compañeros y jefes, porque has analizado su comportamiento.
- Generarás confianza entre tus jefes, compañeros y clientes. Al ser una persona con inteligencia emocional, serás también una persona sana. Y podrás reflejarlo en cada uno de tus actos dentro de la empresa, con lo que ganarás la confianza en ellos. También sabrás que no todas las personas con las que trabajas tienen la misma percepción de ti, porque aún no son conscientes del trabajo emocional que deben y por lo tanto el ambiente podrá tornarse difícil. Con todo esto, no te será una experiencia imposible de superar.
- Tendrás flexibilidad en el momento de compartir tu conocimiento y en el momento de establecer cambios o giros nuevos en la empresa. Cuando compartes lo que sabes, tienes las posibilidades de cultivar un futuro espacio para el liderazgo en algún momento, cuando la empresa lo requiera. También tienes claro que eres lo suficientemente creativo para compartir conocimiento sin que esto represente una amenaza para ti como creador. Sabrás qué es lo que te hace único dentro de tu campo laboral.
- Podrás tener autonomía e imaginación para lograr proyectos potentes en la empresa. Esto se derivará en una ampliación de campo de visión. Este punto podrá ser logrado si la empresa es visionaria y les permite a sus empleados desplegar su creatividad para ponerla al servicio de la empresa. Por otro lado, si eres el jefe o el dueño de la empresa, con seguridad a través de tu inteligencia emocional y tu carácter de liderazgo,

te permitirá la estrategia para coordinar metodologías laborales, para que estos espacios tengan cabida en la empresa.

- Tendrás capacidad de ser comprometido. Con base en la inteligencia emocional, podrás dar lo mejor de ti, para que lo que hagas allí sea exitoso para la empresa.
- Podrás asociarte con otras personas y empresas fácilmente. Igual que con los clientes, sabrás cómo realizar alianzas que nutran las potencialidades de la empresa. Con otras empresas se podrá generar una red de alianzas que también permitirá que realicen proyectos juntos.
- Podrás influenciar de manera positiva en otros. La inteligencia emocional va generando en ti capacidades de liderazgo que se harán notables al encontrarte seguro de lo que haces en tu espacio de trabajo y en la manera de compartir tu conocimiento y tus habilidades.
- Tendrás apertura frente a la diversidad. Al reconocer tus propias habilidades y capacidades podrás encontrarla en otras personas, en las que comúnmente no creen. En ese sentido, por ejemplo, si eres el jefe en una empresa, no dudarás en tener dentro de tu equipo personas con discapacidad que van a generar cambios en la estructura de la empresa.
- Tendrás capacidad para trabajar en equipo. Reconocerás en ti y en tus compañeros de trabajo las capacidades y habilidades para llevar a cabo cualquier proyecto.

En la pareja

- Podrás resignificar tu relación. La inteligencia emocional se construye con base en muchos momentos de introspección en los que identificarás cuales son los aspectos que debes cambiar y mejorar para que la relación prospere.
- Podrás ser empático y comprensivo con las realidades de tu pareja. En el proceso de introspección también se te hará posible descubrir las realidades de tu pareja para comprenderlas, pero también para analizar algunas situaciones de su salud emocional que es necesario revisar y sanar.
- Podrás descubrir tus propios errores a través del otro. Podrás ver a tu pareja como un espejo o un reflejo de las cosas que haces bien o mal.
- Ejercitarás la escucha activa. La inteligencia emocional enseña mucha paciencia dentro del proceso y esto se verá reflejado en tu forma de llevar los tiempos y espacios de conversación con tu pareja.
- Mejorará tu comunicación. Porqué podrás decir qué sientes y qué piensas de una manera más sólida y concisa, buscando que tu pareja en acción de interlocutor pueda comprender lo que expresas sin llegar a malos entendidos.
- Respetaremos los tiempos y espacios del uno y el otro. Esto podrá lograrse progresivamente, a medida que la comunicación vaya ofreciendo ese espacio.
- Se acepta la personalidad del otro. Suele suceder que en la pareja queremos que el otro

sea como nosotros queremos. Desde la inteligencia emocional, aprendemos a mirar al otro desde su propia realidad y se hace posible caminar juntos.

- Tendrás la capacidad de trabajar en equipo. Al igual que en la perspectiva empresarial, la inteligencia emocional permite que puedas desarrollar aptitudes para trabajar en conjunto con la persona que convives. De esta forma, la relación podrá ser mucho más sana y enriquecedora.

En adultos mayores

- Podrás ser resiliente y agradecido. A lo largo del camino hacia la inteligencia emocional, es posible que aprendas a recuperarte de muchas experiencias difíciles, lo que hará que sea muy interesante recordar con gratitud los momentos vividos y se vivirá la experiencia de la vejez con una mirada de asombro y a la vez de experiencia.
- Podrás ser creativo y abierto a otras experiencias. La vejez trae consigo otras formas de hacer y de pensar la vida y el cuerpo. Cuando tienes la apertura necesaria podrás descubrirte en una vejez llena de experiencias nuevas, importantes y bellas.
- Podrás desarrollar nuevas formas de relacionarte. Las amistades van cambiando con el paso de los años y algunos de ellos quedarán contigo y podrán compartir las experiencias de la vejez juntos. Sin embargo, al desarrollar la inteligencia emocional en este tipo de situaciones podrán traer situaciones nuevas, en el sentido de que habrá que conocer personas con las que nunca habías compartido.

Suele suceder en algunos países, que el Estado se encarga de ofrecer actividades de esparcimiento para la los adultos mayores. Esto permite que los adultos mayores se encuentren por primera vez en un espacio que es nuevo para ellos y que comparten con personas con las que no habían tenido contacto antes. Y eso puede generar sentimientos contradictorios en ellos.

- Podrás adaptarte a los cambios. A lo largo de la vida se experimentan muchos cambios. A través de la inteligencia emocional puedes aceptar de manera progresiva pero lenta, los diversos cambios que implican el llegar a la vejez en relación con la vida laboral, el esparcimiento, el tiempo y los cambios físicos.
- Valorarás las pérdidas como ganancias. La inteligencia emocional también contempla que se destaque o rescate lo bueno en medio de las experiencias de vida que generan pérdidas como los fracasos laborales, sentimentales o el fallecimiento de seres queridos.
- Podrás reforzar el equilibrio, la armonía y la comprensión. Si bien, la llegada de la vejez trae momentos de adaptación complejos, a través de la inteligencia emocional podrás realizar ejercicios que te ayuden a no perder el norte, a buscar mantener las cosas en su sitio y a comprender que lo que está sucediendo tiene un propósito.
- Podrás mejorar la comprensión de las fortalezas y del proceso de envejecimiento que se está llevando a cabo. En la vida de juventud y adultez es posible encontrarse con aptitudes que se desarrollan y se sostienen, pero que en la vejez van perdiendo vigencia. En este sentido, podrás ser consciente de recordar con gratitud el

aprovechamiento de esas aptitudes que tuvieron su pleno desarrollo en esas etapas y puedes descubrir que nuevas habilidades se van desarrollando también con la vejez.

- Comprenderás que hay realidades que no es posible controlar. Cómo el cuerpo entrará en un estado complejo en el cual algunas funciones orgánicas no estarán presentes o presentarán problemas, podrás discernir entre lo que puedes controlar y lo que no. Eventualmente, podrás aceptar que necesitas la ayuda de otras personas para llevar a cabo ciertas tareas que antes podías realizar solo.
- Tendrás facilidad para focalizar las conductas que sean gratificantes. La experiencia del envejecimiento trae momentos agradables como el de ser abuelos. Esto implica una cantidad de comportamientos que en otros momentos no se tenían, en especial con los hijos. Probablemente el pasar de la etapa de una adultez vigorosa a un envejecimiento, será agradable en tanto se disfruta de la oportunidad de conocer otros seres humanos que hacen parte de nuestra sangre y que nos recuerda quienes fuimos en otro momento.
- Vivir el aquí y el ahora. Anteriormente hablé de la gratitud. A través de ella se hace posible aceptar los momentos del pasado como algo que no volverá para ser vivido nítidamente, pero sí para ser recordado con mucha alegría. Realizar este tipo de ejercicios y concentrarse en lo que se está viviendo en el momento, van permitiendo priorizar el presente en lugar de añorar el pasado.
- Podrás desarrollar tareas de conocimiento y creatividad con más tiempo. El envejecimiento trae consigo actividades de conocimiento y juego que serán agradables para ti. Muchas de estas experiencias podrás tenerlas con la llegada de la tecnología la cual aún sigue siendo compleja para muchos adultos mayores, que no han podido adaptarse a los rápidos cambios que esta trae.
- Podrás resignificar la belleza. El cuerpo va cambiando con el paso del tiempo. Resignificar la belleza te permite observar los cambios de tu cuerpo con alegría, asombro y gratitud. Cada arruga que se forma en el cuerpo es un potente testimonio de experiencia y sabiduría.
- Podrás reinventarte en la forma de perdonar. A lo largo de la vida, todas las personas nos encontramos con experiencias dolorosas, amargas y complejas, en las que se nos hace difícil perdonar la situación o a la persona con la que la tuvimos… o se nos hace imposible hacerlo porque la persona no está. El envejecimiento es una reflexión constante sobre las posibilidades de establecer un marco de paz con las experiencias que no pudimos resolver por alguna razón.
- Podrás ser más objetivo y concentrado en las cosas que te gustan. Tanto en la juventud como en la adultez, se van consolidando los gustos que tenemos y cómo estos pueden lograrse. Con la llegada de la vejez, algunas de estas cosas pueden disfrutarse con mucho más tiempo.

Capítulo 8: Cómo los lideres efectivos manejan sus emociones y pensamientos

La relación que existe entre el liderazgo y la inteligencia emocional ha despertado el interés en la gestión empresarial los últimos diez años. No obstante, muy pocas personas comprenden correctamente a qué hace referencia el término “emocional”. En este sentido es importante identificar qué es el liderazgo emocional, en qué momentos es útil y cómo practicarlo.

El liderazgo emocional consiste en orientar un equipo de trabajo o una organización, gestionando las acciones y los presupuestos relacionados con las expectativas y los sentimientos de los que trabajan en el grupo.

Un líder con inteligencia emocional, busca lograr unos objetivos planificados en el equipo que tiene a su cargo. Sin embargo, existen liderazgos que se encuentran centrados en la autoridad formal o en los conocimientos técnicos, mientras que el líder emocional busca prestar atención adicional a los intereses personales y laborales de las personas que trabajan con él.

Esto significa que, los trabajadores cualificados que no aceptan que sus tareas se encuentren excesivamente reglamentadas y que, adicionalmente, esperan que su empresa les brinde más que un salario, precisan de líderes con inteligencia emocional.

Ya he hablado en otros momentos que, al gestionar nuestras emociones y nuestros sentimientos de manera acertada, logramos que los proyectos de trabajo sean exitosos y que, al contrario de esto, cuando las emociones se encuentran fuera de control, puede ser perjudicial para nosotros mismos y para las personas con las que estamos trabajando. Es probable que los empleados puedan tener un espacio más flexible para controlar sus emociones, pero los líderes no gozan con frecuencia de esa libertad. Un líder que no sepa controlar sus emociones puede generar estragos graves en una organización, dejando un daño complejo en la moral de un empleado, lo que también afectará su desempeño y los resultados de la empresa. Cada reacción apropiada o inapropiada podrá tener consecuencias para todas las personas que se encuentran bajo el mando principal y afectará todo el éxito de la empresa.

Los líderes con inteligencia emocional suelen ser sociables, expresivos, cordiales, democráticos y honrados. Se destacan por su deseo de mantenerse informados y crear un clima de sinceridad que puede favorecer la comunicación.

También son conscientes de que la unidad y la cohesión se construyen desde los vínculos personales y buscan activar espacios que permitan los encuentros, como los partidos de futbol, o las integraciones grupales fuera de la ciudad.

Existen algunas técnicas que utilizan los líderes para controlar de manera eficaz sus emociones.

- Saben cómo y cuándo compartir sus experiencias. No es sano que los líderes se comporten como si no tuvieran emociones. Un líder eficaz es capaz de usar sus emociones para lograr conectar con otras personas al compartir sus sentimientos y, en esa perspectiva, mejorar las relaciones con sus empleados.

Si un empleado se siente triste por el fallecimiento de un familiar, o feliz por tener unas buenas ventas esa semana, el líder sabrá cómo compartir con él sus emociones para que se sienta comprendido.

Por ejemplo, este empleado que acabó de perder un familiar puede recibir de su jefe una conexión distinta si este le comparte que vivió circunstancias similares y cómo el sentirse apoyado y acompañado le ayudó a superar el momento. Un líder eficaz, puede aprovechar este momento para reforzar la cercanía con ese empleado al estar pendiente de cómo se va sintiendo con el paso de los días.

- Hacen lo que consideran correcto en lugar de lo que es popular. En muchas ocasiones los líderes se sienten tentados a tomar decisiones que produzcan un alivio inmediato en una situación que sea difícil y apremiante. Sin embargo, un líder eficaz, domina su impulso de ceder a las soluciones populares para centrarse en optar por lo que es correcto. Este paso requiere de valor y autoconfianza.

Si un empleado que es considerado entre sus compañeros como impopular es objeto de burlas o es menospreciado, el líder podrá apoyar a ese empleado y poner en su lugar a los compañeros de trabajo para que ese comportamiento se detenga. Es probable que cause ciertos resentimientos por parte de los empleados que hayan causado la tensión, pero envía un mensaje al equipo de trabajo en el que comunica que la idea de intimidar a un compañero de trabajo no va a ser tolerada. Esta acción es mucho más importante que la de seguir la corriente de los empleados para ganar su simpatía.

- Confían en su intuición. Cuando un líder con inteligencia emocional tiene problemas con una decisión que debe tomar, es capaz de sintonizar y utilizar sus instintos en el momento de tomar decisiones, aunque haya razones de peso para no hacerlo: esto se hace posible porque han confiado en su intuición por experiencias del pasado y confían en que su experiencia será la mejor guía cuando no exista una respuesta clara.

Por ejemplo, podrían decidir contratar a alguien externo a la empresa que puede adaptarse perfectamente al perfil del puesto, que promover a un empleado que es muy popular pero que no posee la iniciativa o la visión que implica asumir el nuevo papel.

- Luchan constantemente contra la inercia, la apatía y la dilación. Sucede con frecuencia, que cualquier persona experimenta un fuerte deseo por no hacer muchas cosas, o aplazarlas para hacerlas más tarde o el día siguiente. También ocurre que hay días donde hay mucho más cansancio, el día no está bien, o la semana ha quitado toda la energía para trabajar.

Los líderes con inteligencia emocional comprenden y comparten sus problemas, pero no se dan el lujo de ceder, especialmente cuando de ellos depende la toma de decisiones o la implementación de medidas, incluso cuando no tienen el deseo de hacerlo. Son líderes que ejercen la autodisciplina con la cual hacen lo que sea necesario con un nivel de independencia frente a lo que sienten. Si precisan de tener una conversación que es difícil con un cliente o empleado, lo harán, aunque se sientan tentados a aplazarlo para otro momento.

- Buscan soluciones y se responsabilizan de sus actos. Uno de los momentos más complejos de un liderazgo es el de caer en evitar responsabilidades cuando las cosas no van bien. Un mal líder busca la manera de echar la culpa a los empleados cuando las cosas están comportándose de una manera inesperada y en el cual habrá pérdidas. Es

mucho más fácil evitar la responsabilidad, pero esto no es liderazgo.

Un líder, desde su inteligencia emocional es capaz de buscar soluciones. Investiga qué fue lo que salió mal para resolverlo o para evitar que el mismo problema se repita en el futuro. Se encuentran mucho más interesados en utilizar esa experiencia negativa como oportunidad para aprender y lograr los objetivos, en lugar de perder tiempo y energías en culpar a otros.

Con frecuencia, el problema es la falta de comunicación que existe entre los líderes y colaboradores. Cuando un líder es consciente de esto, admite con facilidad que sus instrucciones no hayan sido precisas o claras y buscan la manera de que se corrijan o se solucionen las cosas.

Esta actitud crea una oportunidad a los empleados que comúnmente se resisten a admitir cuando no hacen algo bien o no comprendieron la instrucción, por temor a parecer estúpidos. En este sentido, un empleado podrá entender que su jefe no va a tener una mala opinión suya por pedir que se le aclare algo que no comprendió.

Finalmente, un buen líder buscará la manera de comunicar de forma clara las instrucciones y no se desanimará si no hubo comprensión en lo que dijo. Valorará mucho la realimentación y las preguntas que puedan generarse al respecto.

Capítulo 9: Aprendizaje y emociones

El aprendizaje tiene una conexión con las emociones, desde nosotros mismos hacia otros, como dinamizadores e influenciadores de este proceso. Este tema te puede ser muy útil, si estás emprendiendo el camino del Coaching o del acompañamiento a diversos grupos con necesidades específicas y que se encuentran acordes con tu conocimiento como persona de influencia.

Aprender es una habilidad que se adquiere de forma natural en las personas. Desde que nacemos aprendemos y lo continuamos haciendo con el paso de los años. Uno de los factores esenciales para el aprendizaje es la emoción.

Son muchos los procesos cerebrales que hacen posible el aprendizaje, como la percepción, la atención, la memoria y el lenguaje. Para que todos puedan funcionar y puedan generar un aprendizaje de forma efectiva es necesario presentar un estado emocional adecuado y positivo.

Anteriormente había expresado que las emociones son naturales en el ser humano y cumplen funciones vitales relacionadas con la adaptación y la supervivencia. Recordemos que, diferentes experiencias, situaciones y acontecimientos, provocan diferentes emociones, las cuales movilizan nuestra mente y nuestra energía hacia el hecho que provocó la emoción.

El cerebro necesita emociones que sean positivas para entrar en un ambiente de aprendizaje: la alegría, el afecto y la relajación contribuyen a crear las condiciones necesarias para que esto se logre.

Junto con el aprendizaje, existen también dos factores que se interrelacionan, la atención y la percepción.

- En la atención, nuestras emociones y motivaciones hacen que captemos determinadas informaciones. Dónde ponemos nuestra atención nos señala hacia dónde nos dirigimos y en qué nos enfocamos.

  Cuando nos sentimos alegres, solemos prestar atención a aquellas cosas que van alineadas con la alegría que estamos sintiendo. Las emociones que son incómodas nos reducen la atención y la concentración, mientras que las que son agradables permiten que prestemos más atención. Esto nos permite aumentar la capacidad para asociar y relacionar elementos diversos.

  Con los niños, por ejemplo, ocurre que, si están felices porque están practicando un nuevo deporte que les gusta con sus amigos, no suelen prestar tanta atención a las caídas o errores, sino que solo buscan avanzar pronto en su aprendizaje.

  El ejemplo anterior con los niños, puede permitirte entender lo que significa que otros te presten atención. Para cumplir con este objetivo con las personas que tienes a tu alrededor, debes generar emociones positivas, hacerles sentir alegres. De esta forma estarán más receptivos ante tus planteamientos, ideas, consejos o requerimientos.

- En la percepción, nuestras emociones y motivaciones afectan la forma cómo interpretamos la información. Nuestra percepción de la realidad que vemos o de las

situaciones que vivimos es distinta, dependiendo de la emoción con la que podamos afrontarla. Por ejemplo, los niños suelen asustarse por que la habitación está oscura y podrán percibir que la ropa colgada es un monstruo que quiere hacerles daño.

De nuevo, el ejemplo de los niños nos permite entender que la realidad depende de las emociones que surjan en determinados momentos. En este caso, una persona con la que establezcas una conversación en la que busques convencerla de algo, creerá que lo que expresas es imposible, si cuando hablas lo haces con inseguridad. Si procuras hablar con un tono de voz firme y agradable, la persona creerá en tus argumentos y en lo que le estés proponiendo.

A continuación, ofrezco algunas pautas para acompañar el aprendizaje en algún asunto específico o en algún tema que domines, a partir de la emoción:

- Antes de conversar con las personas, busca preocuparte por sintonizar con el estado emocional en el que se encuentren. Pregúntales cómo están, cómo se sienten y dedícales un tiempo en la conversación. Si alguna situación les preocupa o les causa una emoción negativa o nociva, es necesario atender esa emoción y permitir que salga. Procura acompañar de cariño y afecto cada momento de la conversación y el momento de aprendizaje
- Procura hacer uso del sentido del humor y de ambientar el espacio para que sea distendido y cómodo. Con este recurso, podrás generar una atmósfera que refuerce la atención.

No obstante, es importante comprender la manera en la que se personaliza este recurso: debe tenerse en cuenta tu forma de ser. En otras palabras, no se trata de contar chistes si no hace parte de tu personalidad, pero puedes relatar alguna anécdota graciosa que oxigene el ritmo de la situación o el clima de la conversación. También puedes incorporar un toque de ironía en alguna reflexión o reírte de ti mismo si cometes algún error en la exposición de algún tema durante la conversación.

- Evita generar presiones que generen emociones negativas o una tensión innecesaria. En lugar de centrarte en los resultados, procura centrarte en el proceso neto de aprender a conversar de forma eficaz con las personas.
- Cuando te encuentres en un espacio donde se encuentren varias personas, te recomiendo que les brindes el espacio necesario para que ellos puedan guiar de forma autónoma la conversación y con base en su propio ritmo. De esta forma evitamos la presencia de emociones nocivas.

En ese sentido es importante que plantees retos en forma de resolución de problemas, proyectos o casos prácticos que los invite a compartir lo que piensan o cómo podrían resolver algún asunto que sea problemático. Lo importante en este caso es que puedan estimular la construcción autónoma de sus saberes, lo cual hará que se encuentren motivados por el deseo propio de alcanzar una meta en ese aspecto. Es importante que ellos tengan claro que pueden contar con tu ayuda.

- Cuida tu estado de ánimo. Es importante tener presente que las emociones son

contagiosas. Si tratas de enseñar con estados de ánimos negativos como tristeza, enfado o miedo, con seguridad contagiarás de esos estados emocionales a las personas que les estás enseñando y eso puede interferir en su aprendizaje.

- Varía constantemente tu metodología de enseñanza. Permite que la asistencia a una conversación o exposición de proyecto sea una experiencia sorpresiva, enriquecedora y variada, ya que la rutina puede ser un elemento que produzca desmotivación. Existen muchos recursos didácticos que pueden permitirte que las personas mantengan el interés por un tiempo prolongado. Puedes hacer uso de los casos prácticos, los debates, los trabajos en grupo, y la resolución de problemas.
- Estimula la participación activa en la conversación. Procura despertar la curiosidad, la cual es el motor motivacional de las personas. Puedes hacerlo a través de preguntas sugerentes donde se genere un clima participativo y de protagonismo por parte de ellos. Esto generará todo tipo de reflexiones donde se aborden aspectos relacionados con los temas que se están tratando y con la vida.

En este sentido, es interesante analizar la posibilidad de lanzar preguntas que sean provocativas o que generen controversia, de manera que capten tu atención y los estimule a debatir. Esto te permitirá que al ofrecer tus puntos de vista o tus propuestas sean aceptadas fácilmente.

- Realiza ejemplos o experimentos prácticos que ilustren la teoría que presentes en el momento de la exposición. Esto resulta especialmente motivador para quienes te escuchan, al poderse comprobar los conocimientos recibidos teóricamente en una actividad interactiva y práctica. De esa forma pueden comprender mucho mejor los conceptos, interiorizarlos fácilmente y pueden aprender. Por ejemplo, puedes replicar experiencias que se hayan presentado en otros lugares. A través de estos ejemplos puedes proponer algo que vaya alineado con esa experiencia. De esta manera, las personas comprenderán de manera clara qué quieres expresar y saben que has investigado cómo replicar o resignificar la experiencia.
- Procura enriquecer tus conversaciones y exposiciones con todo tipo de recursos. Más allá de los contenidos que se encuentren especificados en la agenda del día o del programa, puedes utilizar recursos que los complementen, para crear un ambiente predispuesto al disfrute de la experiencia. Puedes hacer uso de fragmentos de prensa para ser analizados, o realizar la lectura conjunta de la biografía de un autor literario, científico o un empresario. También puedes reproducir vídeos o hacer uso de aplicaciones que permitan una interacción distinta con el conocimiento.

En este sentido, es importante que puedas mantener una actitud proactiva hacia todo tipo de ideas y recursos que puedan enriquecer lo que elaboras para compartir con las personas que te siguen o están a tu cargo.

- Utiliza el refuerzo positivo continuamente. El refuerzo positivo es una potente estrategia motivacional. Al utilizarlo, es posible que, quienes te escuchan, sientan confianza de que tienen la capacidad de aprender. Esto incrementa su autoestima y los motiva a seguir progresando.

Como recomendación, puedes elogiar y reconocer el logro y la participación activa de las personas. También puedes generar incentivos o recompensas en las notas a aquellos estudiantes que realicen actividades voluntarias o que realicen sus tareas a tiempo.

- Desarrolla con ellos actividades fuera del lugar donde acostumbras a reunirte o encontrarte con las personas. Con el propósito de estimular el interés y ofrecer otras alternativas a la monotonía, puedes cambiar el escenario por entornos distintos en el mismo lugar que sueles compartir como los patios, las zonas comunes o las zonas verdes.

Puedes también organizar visitas a entornos, empresas u organizaciones que se encuentren relacionadas con el tema que estás ofreciendo: bibliotecas o centros culturales. Incluso, puedes tomar escenarios deportivos para generar espacios de encuentro distintos. Las actividades fuera de los entornos acostumbrados o rutinarios favorecen una experiencia de conversación y aprendizaje que sea relajado e informal, en donde se pueden generar nuevos matices relacionales entre las personas que te siguen y los aprendizajes que pueden obtener.

- Finalizar los encuentros con interrogantes les estimula la curiosidad. De esta forma, podrás conseguir que se motiven para que la asistencia al siguiente encuentro sea segura. Adicionalmente, estimularás a que ellos mismos, al sentir curiosidad, realicen una búsqueda previa de información que vaya alineada con los interrogantes planteados.
- Busca estar dispuesto a evolucionar como coach, tutor o asesor. Considerar las recomendaciones compartidas anteriormente, pasa indudablemente por el hecho de que te encuentres dispuesto a evolucionar en el campo de manera constante. Aquí es importante que tengas una apertura mental que te permita modificar algunas metodologías de enseñanza que se encuentran arraigadas y en función de la rutina. La preparación, la organización y la inclusión de nuevos enfoques didácticos será considerado como un esfuerzo añadido a la labor docente, pero para los estudiantes significará una motivación renovada y asombrosa hacia el aprendizaje.
- Guía a tus seguidores hacia la búsqueda de sus propias motivaciones. Toda propuesta pedagógica y metodológica debe encaminarse a despertar o intensificar su motivación para aprender y formarse. Tu propósito será ayudar a generar ese impulso mediante el descubrimiento de la placentera sensación que genera la experiencia cognitiva o el planteamiento de diversas actividades que estén orientadas a metas atractivas. Cuando la motivación personal se haga realidad, la predisposición de tus seguidores hacia el aprendizaje será un proceso que no se va a detener.
- Sonríe. Es importante que seas consciente del poder que tiene una sonrisa en un proceso de aprendizaje. Para quienes te siguen, es gratificante encontrar un mentor que les sonríe y esto los predispone para que el aprendizaje sea efectivo. Todas aquellas iniciativas se encuentran encaminadas a potenciar la motivación de las personas que se encuentran en aprendizaje contigo y esto adquiere un efecto explosivo si se realiza con una sonrisa en el rostro. Cuando sonríes, le estás incorporando a tu trabajo educativo una enseñanza para la vida propia.

Capítulo 10: La educación de la inteligencia emocional

Es importante hacer énfasis, sin embargo, en la diferencia que existe entre la inteligencia emocional y la educación emocional. Sobre la primera ya he hablado en otros capítulos, pero no sobre la segunda.

Al hablar de educación emocional es importante conocer la percepción y el trabajo que se ha venido desarrollando en diferentes espacios de aprendizaje donde puede encontrarse todo lo necesario para que el fortalecimiento de lo aprendido pueda permanecer como una experiencia significativa en todos.

La educación emocional es un proceso pedagógico continuo y permanente donde se desarrollan y se entrenan las competencias que cubren la inteligencia emocional como un elemento esencial en el desarrollo integral de las personas que están llevando a cabo un proceso contigo y que tomará tiempo. Este proceso debe cumplir concretamente una serie de características:

- Que se encuentre sistematizado y estructurado, adaptando los objetivos de las competencias a cada situación en particular.
- Que sea vivencial. Esto es útil para generar emociones, introspección y aprendizaje.
- Que perdure en el tiempo y adicionalmente genere hábitos en el día a día, que permitan la integración del aprendizaje.
- Que sea un proceso continuo y acompañado al estar presente desde el momento que se concibe el proyecto y a lo largo de éste.
- Que se inicie con el apoyo y el acompañamiento de la familia y los amigos; y se continúe o refuerce en los espacios donde se hará práctico lo que se ha aprendido. De esta manera es importante que todas las personas que rodean a quienes te siguen, vean en ti una persona confiable y con la que se puede contar más adelante al querer iniciar un proyecto contigo.
- Que se diseñe un método de educación emocional teniendo presente que las competencias emocionales se consideran como las más difíciles de adquirir. Una persona puede ser capaz de aprender importantes contenidos conceptuales y de procedimiento en su etapa escolar, sin embargo, para que pueda aprender a regular sus emociones necesita que el proceso sea insistente.

Cada vez son más las personas que incluyen en su proyecto de vida los objetivos, los métodos y las actividades de educación emocional para desarrollar su inteligencia emocional y de esta forma reforzar el desarrollo personal en todos los aspectos.

La oficina, la calle y la casa, son escenarios idóneos para comprender la necesidad de desarrollar la inteligencia emocional. Todos estos espacios son potentes lugares para vivenciar esta experiencia ya que son lugares de socialización por excelencia, donde existe la posibilidad de relacionarse con personas con las que guardan semejanzas o con las que existen profundas diferencias. Además, son escenarios en los que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo.

La educación emocional sigue una metodología práctica que se consolida a través de conversaciones, charlas dinámicas de grupo, autorreflexiones, actividades relacionadas con la

razón dialógica y los juegos. Todo esto tiene como objetivo desarrollar la inteligencia emocional, ya que los conceptos relacionados con el saber no logran ser suficiente. Es necesario saber ser, saber hacer, saber estar y saber convivir.

Finalmente, en este camino profesional es importante inculcar los valores necesarios para lograr desarrollarse exitosamente desde lo emocional. De esta forma, pueden adaptarse a la sociedad sin generar riesgos y logran afrontar las adversidades que se presenten tanto al interior de cualquier espacio cómo fuera de él.

Gestión de las emociones en diversos entornos

Gestionar nuestras emociones puede traer buenos resultados para nuestra vida. De lo contrario, es posible resultar con afectaciones graves que pueden implicar todas las facetas del desarrollo personal y del compartir con otros.

Existen 4 afectaciones principales de una mala gestión y control de las emociones.

- Problemas sociales o marginación. En esta situación existe una tendencia a la reserva, al aislamiento y al mal humor. Adicionalmente, hay falta de energía, dependencia e insatisfacción.
- Depresión y ansiedad. En esta situación se presenta un alto nivel de miedos, preocupaciones y soledad. Por otro lado, hay falta de afecto, se exige perfeccionismo, se presenta nerviosismo y tristeza.
- Problemas de razonamiento o atención. Aquí se genera una incapacidad para prestar atención y para permanecer en una sola posición. Suele tener ensoñaciones diurnas, impulsividad, nerviosismo en exceso. Esto impide la concentración, baja el rendimiento académico y genera pensamientos obsesivos.
- Delincuencia y agresividad. Esto es resultado de relaciones con personas que son problemáticas, el uso de lenguaje engañoso y mentiroso, exceso de justificación y desconfianza. También suele exigir tener la atención de los demás y siente desprecio por la propiedad ajena. Finalmente, tiene un mal comportamiento en casa siendo grosero, caprichoso, gritón y testarudo. También habla demasiado y fastidia a los demás con su mal genio.

Objetivos de la enseñanza de la inteligencia emocional en cualquier escenario

- Detectar los casos de bajo desempeño en el área emocional
- Identificar las emociones propias y reconocer las de los demás
- Clasificar las emociones por los sentimientos y los estados de ánimo
- Regular y gestionar las emociones
- Desarrollar la tolerancia que pueda existir en las frustraciones diarias
- Prevenir las conductas de riesgo y el consumo de drogas

- Desarrollar la resiliencia
- Emplear una actitud positiva ante la vida
- Prevenir los conflictos interpersonales
- Mejorar la calidad de vida a partir del desarrollo positivo de la autoestima

Aspectos importantes y recurrentes en los diversos escenarios

- El bullying. Las personas que suelen ser agresivas o que ejercen el bullying a otras personas, tienen una fuerte falta de empatía, de identificar y regular sus emociones. En este sentido, es importante que las normas se resignifiquen de modo que les permita a las personas sentirse cobijadas por su derecho a participar de diversos escenarios sin ser burlados. Lo ideal sería conectarse mejor con el lugar en el que se encuentran para que puedan relacionarse y ofrecer un buen trato a quienes se encuentran allí. De esta manera se pueden prevenir diversos problemas de comportamiento disruptivo y agresividad.
- El trabajo de una persona con inteligencia emocional es identificar estas situaciones y actuar de la mejor manera para apoyar en la resolución de la coyuntura o para mitigar los efectos negativos del problema que se esté presentado.
- El uso de redes sociales. Actualmente, existen cyber usuarios que pasan muchas horas haciendo uso de redes sociales. Cuando no se hace un uso correcto de los espacios virtuales hay un fuerte riesgo de encontrarse con problemas relacionados con la salud mental, como la ansiedad y la depresión.

Cuando una persona posee problemas con las redes sociales, trae consigo un riesgo potente de implicar, relacionar o problematizar la cotidianidad de las personas con las que vive.

- Aprendizajes frente a los valores digitales. Nos encontramos en un escenario digital del cual no comprendemos mucho su manejo y su presencia en la vida de las personas. Sin embargo, es fundamental que podamos aprender cómo realizar procedimientos exitosos en un contexto diferente, donde otras personas pueden dañar nuestra vida o la vida de otros mediante el uso de información nociva que luego comparten en redes sociales; y que naturalmente se viralizan cuando estos asuntos solo deberían pertenecer a la persona que padece el acoso.

En este sentido, hay otro aspecto fundamental que implica fuertes responsabilidades. Y es precisamente el hecho de que la inteligencia emocional no solo debe partir de que cada persona debe resolver la situación, sino que es importante que quien recibe esta información también tenga la suficiente entereza desde su inteligencia emocional para no replicar este tipo de prácticas.

Habría entonces tres momentos claves en este asunto. El primero se trata del papel que juega la persona que envía contenidos nocivos que dañen el buen nombre de una persona, el segundo trata sobre el tipo de técnicas que se usan para que la persona afectada pueda hacer uso de su inteligencia emocional para hacer frente a esta difícil circunstancia y, por último, la gestión que pueden realizar otras personas para realizar actos concretos por el

bienestar de la persona afectada

Finalmente, es muy importante que las políticas sociales frente a esto incorporen la salud emocional como razón principal para mitigar y controlar este tipo de casos e insistir que se lleven a cabo en los diversos escenarios de relacionamiento social.

- Las metodologías. Es importante tener instrucciones directas y pedagógicas para toda la comunidad que recibe asesorías por parte de los influenciadores, tutores o coach en relación con las habilidades para reconocer emociones, regularlas y comprenderlas. De esta forma surgen las metodologías que permitirán orientar la educación tradicional hacia la educación emocional.

En este sentido se deben promover los espacios cooperativos y el trabajo en grupos donde se encuentre implicado el incremento de las habilidades emocionales.

También se pueden generar espacios de conversación sobre las emociones en autores literarios, científicos y personas que sean importantes en la ciudad donde se encuentre la institución educativa y, a partir de allí, tener una perspectiva distinta sobre el conocimiento que adquieren al respecto.

Funciones de los tutores, asesores y coach

- Percibir las motivaciones, intereses, necesidades y objetivos que tienen las personas a las cuales acompañan.
- Ayudar a que sus seguidores puedan establecerse objetivos de carácter personal y los cumplan.
- Facilitar el proceso de responsabilidad personal y la toma de decisiones.
  - Orientar de forma personal, concreta y prudente.
  - Establecer un clima emocional positivo, ofreciéndole apoyo social y personal para que quien reciba la orientación pueda aumentar su autoconfianza.
  - Aprender a tener escucha activa constantemente.
  - Generar un ámbito de confianza donde la persona pueda expresar sus sentimientos.
  - Potenciar la confrontación de opinión si lo considera necesario para que se consolide un espacio de libertad y reflexión.
  - Aceptar los sentimientos que tienen las personas y no mostrar indiferencia frente a sus emociones para que no se inhiban en su deseo de expresar lo que sienten.

Actividades

Hay tres grandes actividades en las cuales puede apoyarse cualquier tutor, asesor, o coach para fomentar la educación emocional en sus seguidores

La música

La música ha influido desde siempre en la vida de las personas, interviniendo en su aprendizaje y desarrollo. Por esta razón, se encuentra presente en la mayoría de espacios favoreciendo el desarrollo de la expresión personal, el aumento de la creatividad y autoestima y fomentando la expresión afectiva.

Cuando los niños pueden tener un contacto continuo con la música desde edades tempranas, se les hace posible fortalecer habilidades como la escucha, la concentración y la expresión, permitiéndoles que puedan integrar en su mundo interno lo sensorial, lo cognitivo y lo afectivo.

Adicionalmente, la música proporciona felicidad y satisfacción, lo cual estimula los centros cerebrales encargados de movilizar las emociones. De esta manera, la música ayuda al desarrollo emocional y psíquico al proporcionar el equilibrio necesario para ser felices: escuchar, hacer e interpretar música desarrolla la creatividad, la sensibilidad y la capacidad de abstracción.

Dentro de las actividades en la música que puedes trabajar, recomiendo las siguientes:

- Nuestras emociones. En un lugar cómodo o ambientado puedes escoger diversas canciones de música clásica u otros estilos de música para que las personas escuchen. Posteriormente, puedes
- preguntarles qué percibieron de cada tipo de música. Este tipo de ejercicio ayuda a que las personas puedan comprender qué tipo de emociones se despliegan en lugares públicos como los centros comerciales, supermercados e iglesias.
- La relajación. En esta actividad, buscas previamente canciones de relajación. Luego, en la reunión los agrupas en parejas, uno de ellos deberá quedarse acostado en una colchoneta mientras otro le pasa una pluma por el cuerpo. Luego intercambian de lugar. Al finalizar la sesión les preguntas como se sintieron, qué les gusto y qué no.

El arte

En relación al arte, se sostiene que las personas modelan y pintan por una fuerte necesidad de expresarse y esto se encuentra directamente ligado al desarrollo de las emociones. El arte es un medio de lenguaje que permite la expresión de emociones como la ansiedad, el miedo, los problemas y las alegrías: se convierte en un lugar para la liberación.

Para que una persona pueda construir de forma correcta su pensamiento, se hace importante el uso de las imágenes. Por esta razón, es necesario estimularse a partir de actividades con estos elementos.

Es importante saber, por ejemplo, que el niño organiza sus experiencias con el mundo a través del arte, donde primero interioriza la realidad y luego va elaborando la suya mediante la realización de ejercicios de creación plástica. En síntesis, la creación artística funciona como un motor para el óptimo desarrollo de identificación propia y de la integración, los cuales son procesos muy importantes en la educación para niños.

Las actividades en el arte que puedes trabajar con tus seguidores son las siguientes.

- Dibujar las emociones a través del arte abstracto. Para esta actividad se puede tomar un fragmento de literatura que se encuentre enriquecido con diversas emociones. Las personas pueden hacer uso de diversas técnicas de pintura y de distintos instrumentos

para plasmar allí lo que sienten respecto a las emociones que emergen del texto. Al final de la actividad, puede socializarse el cómo se representó esa emoción.

- Hacer un mural de emociones. Esta actividad inicia realizando una audición de la obra “Invierno” de Antonio Vivaldi. Puede usarse cualquier otro tipo de música clásica que se encuentre con dinámicas musicales que sean repentistas para el oído o que sean contrastantes. Cada persona tomará cartulina en blanco donde deberá pintar al ritmo de la música. Posteriormente se colgarán todos los trabajos en el mural de las emociones y se socializará cómo desde la música se perciben las emociones.

La literatura

La experiencia de tener contacto con la literatura hace que tanto los niños como adultos sean más empáticos y tolerantes. Cuando una persona lee, se pone en la piel de quien protagoniza la historia, de manera que puede despertarle diversas y contrastantes emociones como simpatía o miedo. Esto permite que en la vida real esté dispuesto a ponerse en el lugar de los demás y a entender qué es lo que pueden estar sintiendo.

Con relación a las historias de ficción, éstas pueden ayudar a predecir lo que va a ocurrir en la historia y le permite tener puntos diferentes de vista acerca de cómo se puede resolver determinada situación. Un buen lector puede imaginar cómo actuará el protagonista, cuál es el lugar donde se ubica y puede actuar para resolver una situación específica, pero es posible que el personaje de la historia resuelva el conflicto de otra manera.

Adoptar la perspectiva de otras personas y otros mundos significa adquirir una inteligencia intrapersonal y también interpersonal. Estos también son importantes en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Por esta razón es importante que las personas se permitan experiencias emocionales a partir de la escucha de lecturas de historias y cuentos, ya que estas experiencias quedan almacenadas en sus recuerdos y luego pueden recuperarlas en contextos en que vaya a usarlos.

Dentro de las actividades que puedes trabajar desde la literatura, recomiendo lo siguiente:

- Tomar un cuento corto o un texto acompañado de ilustraciones. Esta actividad se realizará por sesiones en las que habrá tres fases de lectura. En la primera fase preguntas de qué puede tratar el cuento. En la segunda fase, al realizar la lectura también preguntas qué pueden estar representando los dibujos que aparecen entre medio. En la tercera fase, les pides que dibujen las emociones que les trae el relato y los dibujos en la historia.

Esta actividad también puede exponerse en el mural de las emociones.

Bienestar emocional del líder, influenciador, tutor o coach

En el ámbito de la enseñanza y el aprendizaje es importante desarrollar las habilidades emocionales relacionadas con lo individual y lo colectivo, pero también lo es para quienes lo enseñan. No debe enseñarse algo que no haya pasado por el cuerpo.

Muchos de los profesionales del liderazgo son conscientes de la necesidad que existe de desarrollar sus propias competencias sociales y emocionales, para sus quehaceres diarios y para

el acompañamiento en el desarrollo integral de las personas que tienen a cargo. Adicionalmente, conocen el papel que cumplen las emociones en sus labores, ya que, al tener las habilidades necesarias para manejar las emociones dentro del espacio, podrá incidir positivamente en los procesos de aprendizaje, en la salud física y mental, en la calidad que obtienen al relacionarse socialmente y en el rendimiento académico y laboral. Por esta razón es fundamental la formación y el desarrollo de la inteligencia emocional de quienes ejercen estos liderazgos.

Existe una paradoja en la que, con frecuencia, los líderes enseñan competencias que no tienen. En este sentido se hace esencial que, previamente al momento de enseñar algo, deben entenderlo y a su vez adquieran los suficientes conocimientos para enseñarlo luego a quienes desean ofrecerlo. De la misma manera, no puede enseñarse con calidad ante la ausencia de un bienestar físico y emocional del líder

En el campo de la enseñanza existen niveles de desmotivación, agotamiento y frustración, donde suelen generarse síntomas del síndrome de “estar quemado” o “burn out”. Este síndrome suele aparecer como consecuencia de la interacción entre múltiples factores internos y externos de la persona.

Algunos de los factores internos que permiten que aparezca esta enfermedad pueden ser: la autoestima del líder, el nivel de experiencia que tenga, el estilo de enseñanza o la personalidad que tenga al hacer sus exposiciones, talleres y trabajos. Entre las causas externas se encuentran las que están relacionadas con la presión social, los estereotipos negativos que se asocian a la profesión y al liderazgo, la falta de recursos para innovar en el espacio de aprendizaje, la incomunicación y la falta de cooperación entre compañeros, si lo realiza con equipo de trabajo.

El síndrome anteriormente mencionado puede ser la causa de patologías como el insomnio, la depresión, las cefaleas, las úlceras y las alergias. Estas patologías se van agravando con el paso del tiempo por los múltiples estresores que van surgiendo. También, es el principal motivo por el cual muchos líderes tienen situaciones complejas en su profesión.

De esta forma, la Inteligencia emocional se encuentra dentro de las causas por las cuales la enfermedad hace su aparición, es decir, hay líderes que poseen más habilidades para controlar sus emociones y pueden hacer frente a la diversidad de estresores que son responsables del malestar, pero hay otros que no han desarrollado lo suficiente estas capacidades.

El liderazgo como profesión estresante

Se considera el liderazgo como una de las profesiones más estresantes por su función de controlar y regular tanto sus propias emociones como la de aquellos que le rodean: clientes, proveedores, seguidores y compañeros. No obstante, existen muchos líderes que poseen una alta dificultad para manejar sus emociones negativas.

Es importante recordar que las emociones negativas como la ansiedad o el estrés intervienen en la capacidad cognitiva, afectando el procesamiento de la información. Por otro lado, las emociones positivas en los líderes tienden a aumentarles la capacidad para elaborar nuevas y creativas ideas. Adicionalmente podrán tener la capacidad de afrontar las dificultades y propiciar un espacio de bienestar para los demás.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace posible que se genere un círculo que puede facilitar un clima de aprendizaje que favorezca una experiencia significativa para todos. Cuando el clima es

adecuado, hay una repercusión positiva sobre las personas en su ajuste psicológico, permitiéndoles un desarrollo saludable, un óptimo aprendizaje y una disminución de conductas agresivas.

Los líderes que se consideran a sí mismos como profesionales con inteligencia emocional suelen utilizar más estrategias activas para sortear las situaciones estresantes del contexto de aprendizaje. Adicionalmente, logran experimentar menos consecuencias negativas resultado del estrés y pueden tener mayor satisfacción en su área de trabajo.

Es importante señalar que el líder es una persona que suele pasar más tiempo compartiendo con muchas personas durante el proceso de desarrollo social, emocional, cognitivo y educativo. También es la persona que le orienta en la experiencia de aprender a ser. Aunque existan personas que pertenecen al ecosistema más influyente y cercano de la persona, no todos ellos tienen las mismas posibilidades ni parten del mismo ecosistema. Por esta razón, resulta imprescindible en la profesión de liderazgo el poder identificar, comprender y regular las emociones para atender las necesidades emocionales de las personas que tiene a su cargo.

Capítulo 11: El equilibro y la neurociencia de las emociones

Ya he comentado en otros momentos que la calidad de vida de una persona depende de la capacidad que tenga para sentir las emociones de manera adecuada y regularlas en circunstancias estresantes. Esto significa que no se trata de su represión si no del acoplamiento entre sus emociones y su razonamiento, en otras palabras, es un equilibrio en ambos procesos mentales.

Cuando el equilibrio no se encuentra porque los sentimientos dominan la razón, ésta puede convertirse en la estorbosa voz de la consciencia. Si la razón domina, los sentimientos podrían castigarnos de la misma manera.

Este es el caso de quien elige una pareja sexual o una carrera profesional que al parecer le convenía en lugar de la que le motiva verdaderamente. En esas circunstancias se encuentra particularmente activada la corteza cingulada anterior, la cual es una región del cerebro medial que, además de otras funciones, podría actuar como una alarma frente al desequilibrio que presenten la emoción y la razón.

Con ese panorama, no es posible que, por ejemplo, puedas sentirte completamente bien hasta que, al reflexionar sobre el asunto que te ocupa, logras convencerte de que tu sentimiento es aceptable porque posee una base racional, o hasta que en el mismo sentido de razonamiento generemos una emoción nueva que se ajuste a nuestra lógica y que suplante el sentimiento indeseable y perturbador.

Para lograr el equilibrio emocional, utilizamos principalmente la razón, ya que sobre ella podemos tener un control más directo que sobre nuestras emociones. Nuestro cerebro está organizado de manera funcional para que la capacidad de razonar pueda estar a nuestro alcance en buena medida. No obstante, por razones prácticas, muchas veces la emoción se nos impone sin que podamos evitarla con facilidad.

En definitiva, la razón sirve para gestionar de manera conveniente nuestras emociones, permitiendo que podamos expresarlas adecuadamente y generando sentimientos nuevos que reemplacen los indeseables.

La emoción y la razón, son procesos mucho más inseparables de lo que creemos. No somos seres que podemos anular o aparcar los sentimientos o la razón. Solo la enfermedad o la inmadurez cerebral pueden dar origen a comportamientos puramente racionales o emotivos y solo el equilibrio entre ambas puede garantizar el bienestar de las personas.

Equilibrio en las decisiones

Encontrar equilibrio de manera inteligente entre lo emocional y lo racional es esencial para aumentar el éxito en el momento de tomar decisiones. Simultáneamente, el equilibrio es el resultado de la experiencia y, en consecuencia, de muchos errores.

Es posible reconocer el equilibrio a través de valores logrados como la ecuanimidad, la armonía, la sensatez, la mesura y la cordura. De forma básica, es la descripción de una persona que goza de una buena salud mental.

La primera decisión inteligente que debe tomarse al respecto es dejar de enfrentar las emociones y la razón. Hay un evento complejo que suele ser común entre las personas y es precisamente el

relacionado con el enamoramiento. En esta experiencia las emociones son fuertes y tienen la tendencia a someternos a ellas en el momento de tomar decisiones. Durante esta etapa no hay visión clara sobre lo que se está viviendo.

Fuera del enamoramiento, las emociones siguen siendo influyentes en nuestras decisiones: solo las personas que tienen lesiones en la corteza orbifrontal tienen cada vez menos en cuenta las emociones.

Por otro lado, es importante tener presente los marcadores somáticos, los cuales son sentimientos que pueden servir de guía en el momento de tomar decisiones, es decir, nos permiten tener un panorama sobre cuál es la mejor opción para nuestros intereses, en especial si la razón coordina tantos elementos que se le hace difícil decidirse por una opción más clara.

Los marcadores somáticos pueden entenderse también como intuiciones que se generan mediante los aprendizajes de experiencias pasadas. Las intuiciones nos llaman la atención sobre las consecuencias de optar por ciertas decisiones. Como ejemplo, si pasamos una calle en la que en otro momento nos atascamos, tendremos la sensación que lo mejor es ir por otra vía.

Es importante saber que las intuiciones no son siempre conscientes. Por esta razón, es probable que cambiemos de calle de forma repentina sin dar una razón en el momento en que nos pregunten.

Cuando nuestro cerebro racional y nuestro cerebro emocional se encuentran en equilibrio podemos sentirnos y ser conscientes de nuestra experiencia personal, en asuntos que pueden generarnos peligros en nuestra supervivencia, donde nuestro cerebro tanto emocional como racional, pueden funcionar de manera independiente o incluso mancomunadamente.

Desde lo emocional podremos tener la energía para adoptar una medida urgente como puede ser agarrarnos de una barandilla en caso de que caigamos en un precipicio, mientras la razón buscaría el cómo dar los siguientes pasos en caso de que al tomar el agarre quedemos suspendidos.

Lo había dicho en otro momento, pero es importante reiterar que las emociones actúan ocasionalmente como una alarma frente a las opciones que no son de nuestra conveniencia. No obstante, estas advertencias no son fiables siembre. También puede ocurrir que pueden llegar a advertirnos de peligros que son poco reales, como suele suceder con las fobias. Por fortuna, con la intuición, se encuentran los procesos racionales que permiten sopesar los pros y los contras. La dualidad entre razón y emociones es la que tiene herramientas para guiar nuestras decisiones y la que nos permite seguir adelante para mantener la esperanza.

La figura del jinete y el caballo

Esta figura fue útil para el neurocientífico Paul McLean. Consiste en comparar la relación que existe entre el cerebro emocional y el cerebro racional, con la relación existente entre el jinete lógico y experimentado y su caballo fuerte e instintivo.

Desde esta figura el panorama es el siguiente: un jinete que es competente debe aprender a dominar a su caballo si desea cabalgar sobre él. Si no se encuentran muchas barreras y el tiempo es favorable, al jinete le será fácil tomar el control. Por el contrario, si ocurre algún evento inesperado como el de una amenaza de otros animales o un fuerte ruido, el caballo buscará salir

corriendo y el jinete deberá agarrarse con fuerza, procurar mantener el equilibrio y controlar con inteligencia la inquietud que pueda presentar el caballo.

De la misma forma sucede cuando las personas encuentran que su supervivencia es amenazada, tienen miedo o poseen un elevado deseo sexual. En estas situaciones suele ser mucho más complejo tomar el control. En este caso, el sistema límbico detecta y toma decisiones cuando existe una amenaza importante, con lo cual las conexiones entre el raciocinio y este sistema, tienden a ser confusas.

En investigaciones neurocientíficas se muestra que la causa de la mayor parte de los problemas psicológicos no es precisamente por falta de comprensión, sino de presiones existentes en las regiones que se encargan de forma específica de la percepción y la atención. Resulta complejo completar procesos de carácter lógicos avanzados cuando el cerebro emocional se alarma y solo puede atender a las señales que percibe como peligrosos.

El jinete no controla al caballo

Ocasionalmente nos enfadamos con personas que amamos o sentimos miedo de algún asunto en particular o de una persona de la cual dependemos y esto produce muchas luchas. Nuestro organismo y nuestro cerebro inician una batalla en la que rara vez nos sentimos bien, independientemente del ganador.

Si el jinete, considerado como el cerebro racional, y el caballo, considerado como el cerebro emocional no están de acuerdo, podríamos decir que el caballo es quien llevaría finalmente el control, ya que posee mucha fuerza.

Es probable que este resultado se dé de esta forma antes de que nuestro cerebro termine por desarrollarse. Esto puede ocurrir alrededor de los 21 años. Antes de ello, nuestro lóbulo prefrontal no ha terminado de formarse y exceptuando que hayamos adquirido herramientas para compensar esa debilidad, se encuentra en condiciones inferiores frente al ímpetu que tiene el sistema límbico.

Cuando nuestro cerebro completa su desarrollo (aunque este no para de evolucionar), suele ser más fácil que la persona pueda ejercer control sobre su parte emotiva e instintiva, Adicionalmente, la experiencia y las herramientas que se han adquirido por el tránsito de la vida también pueden ayudar.

En ese sentido al enriquecer la experiencia con las herramientas psicológicas podemos impedir que nuestro cerebro emocional tome el completo control de nuestras conductas y pensamientos.

Capítulo 12: ¿Para qué sirve la neurociencia?

La neurociencia es un conjunto de disciplinas científicas que estudian el sistema nervioso, con el objetivo de realizar un acercamiento a la comprensión de los mecanismos que regulan el comportamiento del cerebro y el control de las reacciones nerviosas. Actualmente existen disciplinas múltiples relacionadas como la neurofisiología, la neuroanatomía, neuroquímica y la neurofarmacología. Por esa razón, la neurociencia debe estudiarse de forma integrada y complementaria en aras de comprender la complejidad que tiene el cerebro.

Aprendizaje y neurociencia

En esencia, aprender es la capacidad de sobrevivir. El ser humano aprendió en su momento cómo hacer fuego para cocer los alimentos, calentarse y de esta forma enfermarse menos. También aprendió a cultivar la tierra con la que podía asegurar alimento, independientemente de la suerte que pudiera tener en la caza, y construyó viviendas que lograran resistir la lluvia y el frío. Aprendiendo, el ser humano pudo forjarse un futuro y así aseguró su continuidad como especie.

El cerebro sigue siendo un órgano del cual no se saben muchas cosas. Sin embargo, hace más de 30 años lo era aún menos. Los avances en la neurociencia han permitido que se comprenda cómo funciona el cerebro y ver cómo la emoción y la curiosidad juegan un papel importante al adquirir nuevos conocimientos.

Actualmente se ha demostrado científicamente que, en la vida, o en las aulas, no es posible lograr el conocimiento memorizando o repitiendo las cosas una y otra vez, si no al experimentar, al hacer y en especial al emocionarnos. La memoria, el aprendizaje y las emociones se encuentran estrechamente relacionadas.

En "El Error de Descartes" del investigador Antonio Damasio, se describe la manera cómo funcionan las emociones en el cerebro, elaborando un sentido de identidad en las personas y orientándolas en la toma de decisiones racionales. La discusión sobre este trabajo continúa en otro que realizó posteriormente denominado "El Sentimiento de lo que Sucede". En esta obra se sostiene que el sentido de ser conscientes se origina en las emociones.

Las contribuciones de Damasio en la investigación al respecto, proporcionan una evidencia fuerte en la que sería artificial separar los pensamientos y los sentimientos. En ese sentido, Candance Pert sostiene la perspectiva de que el acto de pensar ocurre en el cerebro y en el cuerpo. Toda información que llega se procesa en todo el cuerpo, sean sentimientos, ideas o incluso impulsos espirituales. Aun cuando el cerebro tiene la mayor capacidad de procesamiento, no es el que necesariamente conduce completamente el proceso. Para Pert, es evidente que el cerebro racional no es el íntegro centro de la esencia humana.

Finalmente, cabe destacar que, desde el punto de vista de la neurociencia educativa, la inteligencia es un concepto multidimensional, por esa razón un mismo lugar de aprendizaje debe llevar a los niños a descubrir, explorar, pensar y expresar sus ideas a partir de una variedad de códigos.

La neurociencia y la educación

Actualmente, existen diversas pruebas que demuestran que un ambiente de aprendizaje que pueda ser equilibrado y motivador, potencia el objetivo de aprender que tienen los niños. Es por

esta razón que los niños aprenden desde lo colectivo, al construir activamente la comprensión y los significados a través de interacciones dinámicas y activas con los entornos físico, social y emocional, en donde suele entrar en contacto.

La neuroeducación recomienda que, en los primeros años de vida, los niños procuren entrar en contacto con la naturaleza y no se les presione a permanecer sentados o quietos mucho tiempo, pues en esas edades se interiorizan conocimientos relacionados con las formas, el movimiento, los colores y la profundidad, con los que lentamente irán asociando conceptos.

Para poder crear nuevas redes de neuronas, el cerebro precisa de experiencias nuevas. Entre los 10 y los 12 años, por otro lado, el cerebro se encuentra receptivo a aprender específicamente aptitudes por lo que es un momento preciso para potenciar la comprensión de un texto o de que pueda aprender a razonar de forma matemática. En la adolescencia, el cerebro se encuentra receptivo a lo emocional y choca con el modelo educativo actual en el que se les obliga a aprender física, biología y química, las cuales son asignaturas totalmente racionales.

Por ejemplo, muchos estudiantes han olvidado nombres de reyes a lo largo de la historia u olvidaron la fórmula para calcular cuál es la velocidad de caída de un cuerpo. Sin embargo, recuerdan con nitidez las historias divertidas de un profesor en especial que les despertaba su interés con historias sobre cada tema, o les incitaba a realizar ejercicios prácticos. Fue ese profesor por el que quizá despertaste en emoción e interés como para decidir estudiar algo al respecto después.

La emoción es esencial en el aprendizaje, tanto para quien enseña como para quien aprende. Cuando un estudiante capta la información por los sentidos, éste pasa luego por el cerebro emocional o el sistema límbico, antes de ser enviada a la corteza cerebral, que se encarga de los procesos cognitivos. Al interior del sistema límbico, la amígdala tiene una función importante: es una de las partes más primitivas que tiene el cerero y se activa ante eventos que pueden considerar fundamentales para la supervivencia. Lo que permite que se consolide un recuerdo de manera eficiente.

Otro factor que debe tenerse presente es el de la sorpresa, ya que ésta activa la amígdala. El cerebro es un órgano al que le gusta procesar patrones, es decir, entender aquellas coas que se repiten siempre de la misma manera: esta es la forma como se enfrenta en el mundo en el que se encuentra.

Todo lo que no forma parte de esos patrones se guarda en lo profundo del cerebro. Por esa razón, al usar en clase elementos que rompan con la monotonía, potencializan y benefician el aprendizaje.

Finalmente, el acercamiento emocional es una de las puertas que abre el conocimiento y la construcción del ser humano. Adicionalmente, se ha descubierto que el cerebro no es estático, sino que existen períodos en específico donde un aprendizaje se ve más favorecido que otro. Por ejemplo, el cerebro está más receptivo para aprender a hablar desde que uno nace hasta los siete años. No quiere decir que después no pueda seguir adquiriendo herramientas de lenguaje: la plasticidad que tiene el cerebro, le permitirá hacerlo, aunque le cueste un poco más.

Al descubrirse la existencia de los períodos de aprendizaje, ha abierto nuevos debates sobre la constitución del sistema educativo actual y la necesidad que existe de replantearse un nuevo modelo que se encuentre acorde con la predisposición cerebral a adquirir contenidos concretos y

nuevos, por etapas.

Esto es importante tenerlo presente, pues la cantidad de jóvenes que se encuentran desmotivados porque creen que lo que están aprendiendo no sirve de nada, o porque sencillamente no quieren continuar con sus estudios, es realmente alarmante. La única manera de combatir esta postura, es motivando a los maestros a que enseñen a los niños a afrontar retos nuevos, que les permitan una amplia transformación de su cerebro y esto puede hacerse a través de la neuroeducación.

Expertos afirman que cuando las clases logren ser vivenciales más que teóricas podrá compartirse mucho más conocimiento en menos tiempo. Adicionalmente, los docentes deberían estar conectados con todo tipo de avances científicos que se generen respecto al funcionamiento del cerebro para que puedan enseñar mejor.

Para qué sirve la neurociencia

Existen muchas razones para expresar para qué sirve la neurociencia, algunas de ellas son las siguientes:

- Es el mayor reto al que la ciencia se enfrenta. Comprender el cerebro humano es la base para que pueda construirse un futuro digno. En nuestro cerebro reside el funcionamiento de la enseñanza, la economía, las experiencias o creencias religiosas, la política y las relaciones humanas. Actualmente tenemos la tecnología para responder muchas de las preguntas que nos hemos hecho continuamente, para comprender este funcionamiento y los aspectos relacionados con la mente, la consciencia, la comunicación y la inteligencia.
- Es uno de los principales retos de la salud. Existen más de 1.000 trastornos y enfermedades que afectan el sistema nervioso. Este tipo de enfermedades generan más hospitalizaciones que cualquier otro grupo de enfermedades, aunque se incluyen las de tipo cardiovascular o el cáncer. Adicionalmente, las adicciones y los trastornos mentales generan unos costos altos que es necesario tenerlos presentes en el sistema de salud.

Algunas de estas enfermedades son crueles, devastadoras y nos alejan de nuestros seres queridos ya que destruyen progresivamente su forma de ser.

- Es el estudio de lo que nos permite ser humanos. A la hora de definir qué es un ser humano, algunos científicos piensan en criterios físicos como su forma de caminar o sus dientes, que son pequeños para masticar. Sin embargo, la inmensa mayoría de personas, de manera inconsciente, piensan en temas relacionados con aspectos que explora la neurociencia.

10 aportes de la neurociencia para potenciar el acto de pensar

- Nos permite conocer el cerebro. Ya lo he dicho en otras ocasiones, sin embargo, hay que agregar un descubrimiento especial al respecto. El área frontal del cerebro puede regular nuestra conducta, nos ayuda a crear un escenario futuro y a inhibir el impulso inmediato. De la misma manera, cuando la corteza límbica es sobre estimulada por la

experiencia emocional social, se producen desajustes conductuales y malestar químico.

En este sentido, en la adolescencia, el cerebro suele sufrir un cambio importante relacionado con los ritmos de vigilia y descanso. Por esa razón, los horarios muy tempranos son contraproducentes y la escuela debe plantear la posibilidad de comenzar los cursos en horarios más tardíos sea en la mañana o en la tarde.

- Nos permite valorar la importancia del contacto con el mundo social y la naturaleza. Esto lo hace de una manera espontánea en el curso de los primeros años, pero también en la vida en general. Esto le permite reconocer las experiencias nuevas relacionadas con la exploración sensitiva, las cuales pueden enriquecer su mundo interno con sensaciones como la fantasía, la creatividad y la intuición.
- Ayuda a que el niño indague por sí mismo. En este caso se intenta que el niño busque por distintos medios hallar la explicación de los fenómenos que estudia: la curiosidad y la mente de principiante es clave para eso.
- Articular la enseñanza a los procesos cognitivos que emergen y a las capacidades que los mismos manifiestan. Por esta razón, es importante y necesario conocer cómo funciona el cerebro de un niño y de un adolescente; y qué cosas puede aprender en cada etapa.
- Valorar la motivación como el motor de aprendizaje. Es importante reiterarlo porque la motivación es un potente combustible mental para los estudiantes. Sin ello, es imposible que puedan generar aprendizajes significativos.
- Reconocer el valor de las emociones. La neurociencia nos permite comprender que las emociones permiten vínculos importantes en el aprendizaje que serán significativos para toda la vida. También nos enseña la importancia de cultivar estados emocionales positivos y equilibrados.
- Diversificar la forma en que enseñamos. Y no únicamente en el método docente, si no en la oportunidad de que los mismos compañeros de clase puedan compartir conocimientos entre sí, de manera que puedan quedar interiorizados.
- Poder reconocer problemas de aprendizaje de forma temprana para ser de ayuda a los estudiantes.
- Enseñar el autocontrol y el cultivo de las emociones altruistas. Esto permite un desarrollo sano y una orientación armoniosa a la vida social.
- Valorar las diversas capacidades y habilidades de los estudiantes. Sin pretender sobreestimar ninguna y brindando los medios adecuados para su eficaz desarrollo.

Capítulo 13: ¿Cómo influencia nuestro alrededor a nuestra manera de ser?

El entorno es un lugar de fuerte influencia para el desarrollo y la gestión óptima de las emociones.

Si tu espacio cambia, también lo hacen tus emociones

El espacio físico que habitas, el lugar en el cual trabajas y estudias tiene una fuerte influencia sobre tus pensamientos, emociones y en la forma de relacionarte con otros.

No es una casualidad que una persona tenga preferencia por un rincón determinado en un café o que un niño se sienta más animado o cómodo con un color específico de la pared de su escuela.

Existe una disciplina que se ocupa del cómo el medio geográfico puede influenciar las personas. Este conocimiento se tiene muy presente en el momento de construir escuelas y hospitales. Cuando los espacios educativos son dinámicos y llenos de movimiento, permiten que los estudiantes se sientan motivados y curiosos por aprender.

Desde esta perspectiva se hace importante pensar en las necesidades del público que habitará el espacio: si es para leer, conversar, reflexionar o compartir con otros de forma dinámica.

El cuerpo y el espacio

Nuestro cuerpo suele delatarnos cuando existe un contraste en nuestras reacciones a los espacios que nos rodean. Pueden apreciarse en nuestra postura, en la forma como movemos nuestros ojos y cabeza, y especialmente en nuestra actividad cerebral.

Por otro lado, nuestra herencia genética puede afectar nuestro comportamiento, incluso en el momento de elegir un lugar para estudiar dentro del salón de clases. En asuntos relacionados con la planificación urbanística de un barrio, depende de ésta si el lugar se puede convertir en un foco de ansiedad o de criminalidad, en caso de que la arquitectura elegida sea muy agresiva. También existen estudios científicos que han revelado cómo la exposición a escenas de grandeza como los techos de una catedral ejerce una gran influencia en la concepción que podemos tener de nosotros mismos, en cómo percibimos el paso del tiempo, o cómo tratamos al prójimo.

De igual forma, cuando paseamos por una amplia calle en una zona residencial, donde las casas son inmensas, monótonas, idénticas y cortadas con el mismo patrón podemos experimentar cómo el tiempo transcurre lentamente y cómo el aburrimiento nos invade.

Desde esta perspectiva se hace importante entender cómo se mueve nuestro cuerpo en el espacio y qué es lo que nos motiva para tener las herramientas que permitan la construcción de un entorno que nos predisponga a tener sentimientos y emociones positivas.

Finalmente, también es importante leer los diversos espacios en sus intereses: los centros comerciales, por ejemplo, son lugares que guían el comportamiento del consumidor.

La influencia del ambiente familiar en los niños

El ambiente familiar influye en la personalidad de manera decisiva. Las relaciones que se

establecen entre los miembros del hogar determinan los afectos, los valores, las actitudes y los modos de ser que el niño asimila desde que nace. Por esa razón, la vida en familia es un especial y delicado medio de educación al que debemos dedicar esfuerzo y tiempo. Es importante resaltar que, aunque el espacio escolar puede complementar la tarea, en ningún caso puede sustituir a los padres.

Cada familia vive y participa de forma particular en sus relaciones. Por esta razón, cada una de ellas desarrolla peculiaridades propias que pueden diferenciarlas de otras familias. Sin embargo, el ambiente familiar tiene funciones educativas y afectivas que son importantes.

Partimos de la base de que los padres son influyentes en el comportamiento de sus hijos y que este comportamiento es aprendido, por lo regular, desde el seno familiar.

La diferencia entre unas familias y otras es que en las primeras se encuentra un ambiente familiar constructivo y positivo que favorece el desarrollo feliz y adecuado del niño. En las segundas no hay una experiencia interpersonal amorosa, lo que provoca que el niño no pueda adquirir de sus padres un buen modelo de conducta o que tenga significativas carencias afectivas.

Para que el ambiente familiar influya correctamente en los niños, es esencial que los siguientes aspectos puedan tener una presencia relevante y en el que puedan vivir la experiencia un tiempo considerable.

- El amor. Es un hecho evidente que, cómo padres, amamos nuestros hijos. Sin embargo, que lo manifestemos con claridad suficiente ya no es tan evidente. Lo importante en este caso es que el niño pueda sentirse amado. Para lograrlo, es necesario decírselo con palaras y demostrarle que nos agrada su presencia y que queremos su felicidad, que pueda sentirse seguro porque nosotros estamos ahí. También es fundamental que le ofrezcamos apoyo, reconocimiento y ayuda en lo que necesite.

Esto se consigue a través de los pequeños detalles que le ofrezcas día a día, al mostrarte interesado por sus cosas, preguntando por lo que ha hecho en el día, felicitándolo por sus logros, sabiendo cuáles son sus gustos e intereses y mostrándote paciente y comprensivo.

- Autoridad participativa. Esto tiene que ver con la forma de ejercer la autoridad. Es indiscutible que como padres debemos orientar la formar de ejercer autoridad en casa: este es un derecho y una obligación que surge como nuestra responsabilidad en el momento de educar a nuestros hijos.

La autoridad solo podrá tener una función educativa correcta si logra ejercerse de forma persuasiva cuando los niños estén pequeños y de forma participativa cuando estén grandes. Con dificultad podrán ser educativas las reglas y los mandatos que no estén precedidos de razones o que no hayan tenido en cuenta previamente las opiniones y las circunstancias que tengan los hijos.

- Intención de servicio. Cuando brindamos intención de servicio a nuestros hijos, tiene que ver con la finalidad de nuestra autoridad y las relaciones en general. Debemos buscar la felicidad de nuestros hijos para que su vida sea más plena y agradable. La autoridad no debe ser utilizada para aprovecharnos de nuestros hijos, ni asumirla como una ventaja o un privilegio que tenemos sobre ellos.

- Trato positivo. El trato que ofrecemos a nuestros hijos debe ser positivo y de calidad. En otras palabras, debe ser agradable en la forma y constructiva en el contenido. Con frecuencia, algunos hijos escuchan de sus padres más críticas que halagos. Desde esta perspectiva, es importante que comentemos todas las cosas buenas que tienen los niños y todo lo positivo que resulta de sus acciones. También debemos comentar las cosas que son negativas, pero es necesario evitar que nuestro afán por las perfecciones sólo nos haga ver los defectos por mejorar. Es importante pensar que con esto podríamos lesionar gravemente la autoestima del niño.

Finalmente, el trato positivo también debe hacerse hacia la pareja. A partir de esta actitud íntegra o de cobertura, el niño podrá entender que el trato positivo es para todos.

- Tiempo de convivencia. Es esencial tener tiempo suficiente para compartir con los niños y la pareja. Con seguridad es una condición que en muchas ocasiones no depende de nosotros o que a veces no resulta fácil conseguirla. No obstante, el tiempo debe destinarse, y hacerlo para el disfrute de pasar en familia. Esto permitirá que nos conozcamos unos a otros, explicar qué es lo que hacemos, lo que nos preocupa, lo que nos gusta y cómo podemos ayudarnos en momentos difíciles.

  Si bien, lo importante sería pasar bastante tiempo con la familia, es útil aprovechar y destinar un tiempo corto, pero fijo y enriquecedor, cuando hay muchas ocupaciones. Hay padres que poseen este tiempo, pero lo utilizan de manera errónea con los hijos: algunos de ellos suelen ver televisión, hacer la cena y hablar por teléfono sin prestar suficiente atención a lo que está haciendo su hijo.

  Para el niño será mucho más significativo el hecho de que dispongas un par de horas para dibujar con él, o dando un paseo en bicicleta o leyendo un cuento. Este es un tiempo de convivencia con calidad, porque tu atención se encuentra centrada en tu hijo y él reserva en su memoria estos momentos.

Cuanto más se destine tiempo y consciencia en llevar a cabo estos 5 pasos y mientras seamos atentos a las necesidades de nuestros hijos, podremos brindarles una buena educación en el entorno familiar. Gracias a esto el niño podrá:

- Recibir información adecuada en aspectos relacionados con las actitudes, valores personales y sociales que pueden considerarse correctos, por el ejemplo de sus padres.
- Recibir información de calidad sobre sí mismos a través de nuestras opiniones, juicios de valor, reacciones y calidad del trato que les ofrezcamos.
- Desarrollar autoconfianza y una alta autoestima, gracias a las manifestaciones de reconocimiento y amor con las cuales puede cubrir su necesidad de aceptación y seguridad.

El entorno y el momento en los niños

El entorno y el momento por el que se esté atravesando siempre va a influir en el ser humano, sean niños o adultos. En el caso de los niños, cuando un entorno es poco propicio para ellos, puede derivar en trastornos importantes en el comportamiento. Si estos trastornos no se tratan a

tiempo, se verán impedidos para la buena marcha de su desarrollo psicológico y emocional.

Estos trastornos pueden darse en el ámbito escolar y en el ámbito familiar. Por esta razón es importante que haya una relación fluida entre nosotros como padres y los profesores, para que ambos podamos prestar atención en caso de que el niño presente comportamientos agresivos, cambios de humor exagerados, cambios en los hábitos de sueño y descenso pronunciado del rendimiento escolar. También es importante observar si están llegando a trastornos de imagen que los lleven a la anorexia o la bulimia, o que recurran a las drogas y el alcohol, los cuales traen consigo efectos devastadores, incluyendo el ausentismo escolar.

Actualmente, se ha observado que hay padres que han cambiado drásticamente su actitud en los últimos años, donde pasan de ser rigurosos en exceso a ser demasiado permisivos, intentando de esta forma compensar la falta de tiempo que deberían dedicarles y que no pueden por asuntos laborales.

Lamentablemente, este comportamiento ha derivado en que los niños sean desobedientes, menos educados y menos respetuosos con los adultos.

Por esta razón, es importante que marquemos límites desde el principio y que elaboremos una serie de pautas y normas básicas de comportamiento que ellos deben comprender y cumplir, para evitar que ellos dominen las situaciones. Por otro lado, es necesario ser conscientes en la influencia que ejercemos en ellos. En otras palabras, las preocupaciones que tenemos como padres producto de crisis económica, falta de ingresos o pérdida de trabajo, son situaciones que, de no controlarse, pueden desarrollar en los niños un marcado sentimiento de angustia que no pueden afrontar por sí solos.

Conviene entonces que, como adultos, procuremos gestionar la ansiedad y el estrés de forma adecuada y en la que podamos independizar los problemas de la vida de los niños, dejándoles claro que ese tipo de problemas no tienen que resolverlos. Es esencial, además, en que se expliquen las situaciones de forma natural para que, si no pueden hacerse las vacaciones en un determinado momento, el niño no desarrolle un sentimiento de culpabilidad o de castigo por algo que probablemente haya hecho mal.

El entorno y las enfermedades

Hasta aquí has podido ver que el entorno es determinante y que no solo se refiere a los espacios físicos sino también a las personas con las que compartimos.

Por esta razón, es importante contar con la compañía de personas que sean alegres, motivadoras y que inspiren a tener un buen ánimo.

Por otro lado, es esencial identificar cómo la influencia del entorno afecta nuestra salud y nuestras emociones. En algunos sectores se ha podido catalogar algunas enfermedades como “sociales” por esta razón.

Existen, por ejemplo, entornos con altos niveles de competitividad, exigencia, y un estilo de vida tan acelerado, que han derivado en el desarrollo de trastornos mentales para quienes habitan en él.

De esta manera, las enfermedades sociales se han clasificado de la siguiente forma:

- Enfermedades causadas por estrés. Entre ellas se encuentra la ansiedad y la hipertensión.
- Enfermedades causadas por la influencia social. Adicciones a los juegos o lo que comúnmente se conoce como ludopatía.
- Enfermedades adquiridas por la contaminación ambiental. Entre las enfermedades en esta sección se encuentran las alergias y el asma.
- Enfermedades ocupacionales. Que surgen como resultado de la exposición a sustancias nocivas generadas en ciertas profesiones.
- Trastornos psicológicos. Como consecuencia de la falta de bienestar en general. También se encuentra la depresión y la baja autoestima.
- Trastornos de la alimentación. Estos son derivados de la presión social o de la moda, como la anorexia, la bulimia y la obesidad.

Capítulo 14: Cómo desarrollar el liderazgo

El liderazgo es una capacidad que puede desarrollarse para diversos aspectos de la vida. En esta ocasión quiero centrarme en el liderazgo empresarial.

El liderazgo empresarial es una figura fundamental para la supervivencia de cualquier organización: el futuro de la empresa está en sus manos y de él depende la capacidad que pueda tener la empresa para crecer y alcanzar las metas.

El concepto de liderazgo ha venido transformándose y evolucionando. En la actualidad, los enfoques sobre liderazgo son diversos, pero uno de los más populares es el enfoque transformacional. Este liderazgo se basa en la capacidad que puede tener un líder para mejorar y transformar el modo en el que los colaboradores llevan a cabo sus funciones, con el fin de fomentar el desarrollo de la organización. El líder busca que haya un cambio positivo e iniciativas nuevas. Adicionalmente, inspiran a sus equipos de trabajo y son un ejemplo claro de su propia filosofía empresarial.

Las recomendaciones para la adquisición de competencias en el liderazgo

Existen por lo menos 10 recomendaciones para que puedas desarrollar tus competencias principales de liderazgo.

- Procura obtener motivación para desarrollar tus competencias. Aquí es importante que te preguntes si estás preparado para desarrollarte o desempeñarte en el liderazgo. Desde esta perspectiva es necesario evaluar la disposición para trabajar fuertemente todo lo que implica ese desarrollo, recibir críticas constructivas, renunciar a estrategias que son ineficaces y antiguas para darse la oportunidad de probar alternativas. Si tienes estas cosas presentes, ya hay un primer paso para desarrollar las competencias de liderazgo.
- Evalúa las fortalezas y las necesidades de desarrollo que tienes. Los programas de desarrollo deben tener un punto de partida. Puedes comenzar por evaluar las fortalezas que tengas y cuáles son las áreas en las que debes mejorar. Pregúntate en qué eres bueno. También puedes obtener esta información cuando les preguntes a tus compañeros de trabajo y superiores qué percepción tienen sobre tu forma de trabajar. De esta manera puedes tener el panorama a partir de diferentes roles y perspectivas.
- Conoce cuáles son las principales competencias que se buscan de los líderes. Para el liderazgo se necesita que la persona sea inteligente emocionalmente y que tenga el carácter adecuado para dirigir eficazmente. Son dos competencias que exigen un trabajo arduo.
- Desarrolla tus habilidades cognitivas y sociales. En el anterior punto expresé que es fundamental ser inteligente emocionalmente, pero también cognitivamente. En este sentido, debes saber qué es lo que estás haciendo y cómo estás orientando tus decisiones para que estas sean las correctas. Procura aprender sobre tu negocio y sobre cómo debes conformar y sostener un equipo de trabajo. Aprende a recopilar y a

analizar datos e información que sean de utilidad para tomar decisiones.

En el ámbito social, procura ser discreto en las comunicaciones y en la forma como ves las cosas. Lo importante es comprender qué perspectiva tienen los demás para empatizar con ellos. Finalmente, aprende a solicitar información valiosa de tus mentores, compañeros y equipo de trabajo.

- Desarrolla tus habilidades emocionales. La inteligencia emocional es la capacidad de tener una lectura correcta sobre las emociones propias y las emociones de los demás. En relación con lo propio, saber controlar los estados de ira y estrés, y en relación con los demás, saber cuándo se encuentran felices, disgustados o incómodos por lo que estás haciendo o expresando.
- Desarrollar el carácter. Desde este horizonte es importante tener por lo menos 4 virtudes predominantes en el ejercicio del liderazgo: Justicia en el trato hacia los demás, templanza para regular las emociones y pasiones, prudencia para ser sabio y considerar los puntos de vista de otros, y coraje para hacer lo correcto, tomar riesgos de forma calculada y tener la disposición de arriesgar tu carrera en lugar de hacer algo que no es ético.

El líder como catalizador del cambio

Ser un líder catalizador del cambio implica que no se encuentre en un nivel muy superior en el liderazgo, que no sea teórico, sino que tenga la suficiente experiencia desde la práctica como para encontrarse continuamente en contacto con lo que ocurre en el entorno y así sepa cómo funcionan las cosas desde lo concreto.

A continuación, enumero las características fundamentales que debes tener si deseas ser un líder como catalizador del cambio:

- Debes ser técnicamente diestro y adicionalmente debes poseer un amplio abanico de competencias emocionales. Si deseas ser un líder transformador debes conocerte a ti mismo en lo que eres, en las virtudes y en los defectos. Este paso, como uno de los fundamentales, te ayudará a descubrir en qué aspectos es necesario trabajar y qué habilidades necesitas aprender o reforzar.
- Procura tener un alto nivel de confianza en ti mismo, así como un grado de compromiso, influencia, motivación iniciativa y optimismo, además de un instinto natural para comprender la política del mundo organizativo. En ese sentido, debes tomar tu tarea como una misión y no como un simple trabajo. Adicionalmente, busca sentirte apasionado por los cambios, las personas y las experiencias que te generen aprendizajes en el espacio laboral.
- No debes ser necesariamente innovador, aunque puedes reconocer el valor de una idea nueva o la manera de hacer las cosas, tampoco eres de los que impulsa de manera original la innovación. Sin embargo, puedes ir más allá del estilo de gestión que es habitual y puedes movilizar desde el entusiasmo a tus colaboradores.
- No pretendas emitir órdenes ni directrices de manera autoritaria, sino procura inspirar

y articular tu visión en donde tus colaboradores puedan sentirse emocional e intelectualmente estimulados.

- Procura diferenciarte de las modalidades racionales de liderazgo donde los líderes recurren a las gratificaciones y ascensos para movilizar a sus colaboradores. Por el contrario, promueve un cambio orgánico fundamentado desde las emociones, apelando al valor y al sentido de cada persona. De esta forma puedes demostrar tu compromiso con una misión elevada donde se comparte una valiosa identidad.
- Articula una visión movilizadora de los objetivos de la organización. Es posible que las metas sean algo utópicas, sin embargo, el hecho de generar (se) un compromiso con ellas puede resultarte satisfactorio desde lo emocional.
- Procura tener una actitud positiva. Es probable que en tu camino al liderazgo te encuentres con momentos que incentiven a desmoronarte o renunciar en la primera ocasión. También puede ocurrir que no creas lo suficiente en tu empresa. Sin embargo, si puedes mostrarte optimista, podrás superar los retos diarios con toda seguridad. Si a eso le añades el entusiasmo y la pasión por tus labores y por la empresa conseguirás que los colaboradores del equipo de trabajo se sientan contagiados para trabajar por una meta común.
- Fortalece tus habilidades para comunicarte. Es importante tener presente que la comunicación es la clave para que la actividad empresarial sea efectiva. Adicionalmente, es importante que practiques la asertividad desde este enfoque.
- Potencia tu capacidad resolutiva. Las habilidades que poseas para tomar decisiones, negociar conflictos, priorizar y buscar soluciones creativas son fundamentales para que los equipos de trabajo confíen en tu liderazgo.
- Confía en el equipo que tienes. Esto hará que tus colaboradores se sientan valorados y provocara en ellos el deseo de involucrarse con más fuerza en la actividad empresarial. La confianza implica que escuches a los colaboradores y que tengas presente sus opiniones para potenciar y fortalecer su participación en grupo y, de esta manera, mejorar los procesos y lograr las metas de la empresa. También es importante que permitas que aporten ideas nuevas y que puedan tomar algunas decisiones. Esto permitirá que existan buenas relaciones y un clima laboral positivo.
- Continúa tu proceso de formación a lo largo de toda tu trayectoria laboral. Aquí es importante conocer lo que pasa en el mercado, actualizarse en avances, estrategias y métodos relacionados con el liderazgo empresarial.

Capítulo 15: Evaluar la expresión de las emociones

Es importante evaluar la expresión de las emociones, especialmente en entornos empresariales donde se realiza selección de personal de forma constante y en donde hay una enorme cantidad de postulantes con hojas de vida y currículums llenos de mucha formación intelectual, pero donde existen deficiencias relacionadas con la inteligencia emocional.

El mundo laboral cambia con frecuencia. Actualmente, se valora a un empleado o candidato en el proceso de selección, que tenga habilidades cognitivas y trayectoria. Adicionalmente, se tiene en cuenta cómo esos candidatos se relacionan con el equipo de trabajo y otras personas. Por otro lado, también se evalúa su respuesta emocional en momentos complejos.

El escenario de la contratación

Ser emocionalmente inteligente implica el nivel de flexibilidad y adaptabilidad que pueda tener una persona en un puesto de trabajo.

De esta forma, quienes tienen esta habilidad pueden tener abundantes posibilidades de adaptarse fácilmente a entornos nuevos; y relacionarse con clientes y colegas nuevos. Estas son dos capacidades que deberías tener si te relacionas con personas a las que tienes que convencer de algún asunto en específico. Las personas que poseen un bajo nivel de inteligencia emocional tienen dificultades para cultivar relaciones de forma eficaz y abordar el estrés de manera adecuada. Esto podría provocarles agotamiento o mayores conflictos con el tiempo.

Existen empleados que no logran cumplir con las expectativas de los empleadores durante los primeros 18 meses y a la mayoría les sucede esto por su falta de inteligencia emocional. Esta es la segunda razón. La primera consiste en que los empleados tienen una falta general de buena predisposición para recibir y aceptar comentarios, sugerencias o llamados de atención.

Medir la inteligencia emocional se convierte en una herramienta esencial en el momento de contratar al mejor candidato.

Algunos de estos han aprendido a fingir que son emocionalmente inteligentes y han logrado responder de manera instantánea, a través de respuestas practicadas y poco realistas, a las preguntas de rutina en las entrevistas como, por ejemplo: "¿Cuál cree que es su mayor debilidad?". La respuesta suele ser "Me preocupo demasiado por mi trabajo".

Para filtrar respuestas ensayadas y analizar profundamente el verdadero nivel de inteligencia de un candidato para un puesto. Expongo una lista de preguntas propias para realizar en una entrevista de selección de personal. De esta manera podrás descubrir cuáles son las preguntas que debes hacer y cómo puedes identificar una respuesta que sea emocionalmente inteligente.

- ¿Puedes hablarme sobre un momento de tu vida o una situación específica en la que intentaste hacer algo y no lo lograste?

  Solicitarle a un candidato en una entrevista que explique la experiencia de un proyecto fallido, es una buena manera de observar cómo actúa cuando las cosas no le suceden de la manera esperada. También es una oportunidad si tiene la capacidad de asumir la responsabilidad de sus actos o no.

- Desde esta perspectiva, es esencial buscar un candidato que pueda describir abiertamente y sin problemas un error que haya tenido recientemente, sin asignar disculpas a terceros, ni a circunstancias o momentos imprevistos. De hecho, si algunos de esos factores contribuyeron a que la situación se presentara de esa manera, debes encontrarte con un candidato que es capaz de hacerse cargo de sus errores propios y puede explicar detalles minuciosos de lo que no funcionó con un enfoque imparcial.
- ¿El candidato pudo desarrollar su explicación sobre el proyecto fallido sin ponerse a la defensiva?

Las personas que son emocionalmente inteligentes poseen una confianza natural que les otorga la capacidad de superar los contratiempos y luego evaluar las situaciones de forma objetiva sin tener que sentirse frustradas, ni condenarse a sí mismas.

Aquí es importante tener cuidado con los candidatos que se obsesionan fuertemente con culpar a algo externo, sea una cosa o persona, en caso de un error. La clave no es centrarse en la culpa cuando un proyecto no es funcional. Un profesional con inteligencia y emociones inteligentes, tiene las capacidades para avanzar y examinar un asunto sin que algún resentimiento nuble su juicio.

- Descríbeme y detálleme sobre algún momento en el que hayas recibido comentarios negativos por parte de tu jefe. ¿Qué cosas sentiste?

Una de las cualidades que es posible reconocer fácilmente en una persona con inteligencia emocional es precisamente su capacidad de poner en su lugar las críticas. Las personas que poseen un alto nivel de inteligencia emocional, se encuentran por lo general, bien preparadas para recibir sin mayor problema los comentarios negativos. Adicionalmente, pueden procesar los comentarios no deseados sin que estos afecten su autoestima.

Esto no significa que los comentarios de carácter negativo no tengan un impacto en los empleados que son emocionalmente inteligentes. Las personas que poseen un alto nivel de inteligencia emocional experimentan las emociones como cualquier otra persona. La única diferencia es que ellos saben procesar de forma completa las emociones, con calma y con una visión clara de los hechos.

Desde esta perspectiva, es importante que busques un candidato que pueda describir de forma específica los sentimientos que le surgen al recibir comentarios que sean negativos. Por ejemplo, este candidato puede decir: “Inicialmente recibí con mucha sorpresa los comentarios de mi manager sobre el proyecto y esto me dejó muy decepcionado. Sin embargo, cuando analicé las razones por las cuales estaba en desacuerdo me di cuenta que podría haber prestado una atención concreta a varias áreas claves del proyecto. En la experiencia siguiente, pude tener presente sus comentarios con los que pude desarrollar una visión integral de los pasos a seguir en el proyecto.

Esta es una respuesta que permite observar al empleador que el candidato reconoce las emociones específicas que tuvo en ese momento. Esto demuestra la presencia de una comprensión empática que tiene el candidato con respecto al manager y esto es un indicador de un gran nivel de consciencia emocional.

Aquellos candidatos que expresan que se sintieron mal, o que no tienen las capacidades de

expresar puntualmente por qué los comentarios pudieron afectarlos, es probable que tengan un nivel bajo de inteligencia emocional. De la misma manera, si un candidato al puesto cree que los comentarios que se hicieron fueron injustos y no puede comprender el punto de vista de su manager, es probable que únicamente considere válida la perspectiva propia.

- ¿Puedes mencionar algún conflicto laboral que te haya hecho sentir decepcionado?

Con toda probabilidad, en alguna ocasión nos hemos sentido frustrados. Sin embargo, lo que realmente importa es cómo orientamos esa frustración.

Cuando un candidato explica una determinada experiencia laboral donde hubo conflictos puede ofrecerte como empleador datos valiosos sobre el nivel de inteligencia emocional que tenga. Los conflictos pueden generar muchos sentimientos complejos. Por esa razón si le pides a un candidato que realice una descripción de un enfrentamiento o coyuntura y cómo logró darle resolución, podrás tener una perspectiva clara sobre cómo esta persona es capaz de controlar sus emociones para empatizar con otros.

Aquí es importante no perder de vista lo que decía Daniel Goleman en otro capítulo, en relación con el autoconocimiento, el autocontrol, la conciencia social, y las habilidades sociales.

Con estas cuatro características es posible poner a prueba a las personas en situaciones de conflicto. Desde esta perspectiva, las personas que son emocionalmente inteligentes podrán hacer una descripción clara y objetiva frente a la situación; y podrán expresar cómo se sintieron justo en ese momento y cómo comprendieron los factores sociales del entorno para respaldar sus decisiones.

- ¿Puede hablarme de alguna afición que tenga fuera del trabajo? ¿En qué consiste?

Solicita al candidato que explique cuál es una de sus aficiones. Hazlo como si no superas nada al respecto. Puede ser cualquier cosa, desde la equitación o el golf, hasta realizar una colección de estampilla. Lo importante es que la actividad le interese y pueda explayarse.

A medida que vaya ofreciendo su explicación sobre su afición, realiza preguntas que lo obliguen a reducir o simplificar el tema, volver a explicarlo o cambiar la forma de comunicación para adaptarlo a tu falta de comprensión evidente.

Evalúa la forma como reacciona: si se pone nervioso, incómodo o logra adaptar su estilo de comunicación para satisfacer tus necesidades.

Las personas que tienen inteligencia emocional suelen permanecer pacientes y calmadas ante un desafío comunicacional. Pueden darse cuenta con facilidad de que no están transmitiendo claramente su mensaje y buscan cambiar el enfoque para satisfacer las necesidades que tiene la audiencia.

- ¿Cuál crees que es tu principal virtud, aquella que los colegas ven que resaltas? ¿Cuál es tu mayor debilidad?

Reconocer las debilidades propias requiere de un fuerte sentido de humildad y autoconocimiento. Para evaluar el conocimiento que los candidatos pueden tener sobre sus propias limitaciones en el ámbito laboral, puedes pedirles que expliquen cómo las demás

personas perciben sus cualidades positivas y sus debilidades.

Es probable que esta pregunta pueda tomarlos por sorpresa, pero lo importante es que los candidatos ofrezcan comentarios sinceros, sin excusas y sin invalidar de inmediato las críticas que puedan tener sus compañeros.

- ¿Puedes describir una situación en la que hayas tenido que pedir ayuda para un proyecto determinado?

Las personas que son inteligentes emocionalmente tienen confianza en sí mismas, pero en su justa proporción. Suelen ser realistas en relación con sus propias fortalezas y limitaciones y no les cuesta admitir que hay cosas que no saben hacer u orientar. Son conscientes de que pueden pedir ayuda y esto les representa una fortaleza y no una debilidad como algunos lo piensan.

En este sentido es importante que desconfíes de aquellos candidatos que dudan o tienen vergüenza de admitir que ocasionalmente necesitan ayuda. Es importante que busques un profesional que pueda describir sin problemas las oportunidades en las que solicitó ayuda a un colega porque no tenía el suficiente conocimiento sobre un tema determinado.

Las personas con inteligencia emocional son transparentes en relación con expresar sus puntos débiles y demuestran su intención de mejorar teniendo todos los recursos que estén a su disposición.

Capítulo 16: Regulación de las emociones

Evaluar las emociones permite tener aciertos en relación con la búsqueda de la persona idónea para realizar el trabajo que necesita una empresa para consolidarse o avanzar.

Por ello debes aprender a regular las emociones. Con frecuencia, nos encontramos en escenarios donde es necesario emplear herramientas, técnicas y recomendaciones que sirven para equilibrar de manera inicial nuestras emociones y evitar que éstas nos desborden.

La regulación de las emociones

Regular las emociones implica identificar de forma personal cuáles son aquellas cosas que están aportando o impidiendo el desarrollo de la inteligencia emocional o el de una regulación consciente de las emociones.

A continuación, expongo por lo menos 10 preguntas que puedes realizar a diario para identificar cómo estás avanzando en tu aprendizaje frente al desarrollo de tu inteligencia emocional.

Posteriormente también expondré cómo puedes controlar tus emociones de manera inmediata cuando te encuentres en medio de un momento conflictivo y que necesite soluciones rápidas.

Identificando el estado de mi inteligencia emocional

- ¿Sueles preocuparte con ansiedad por lo que otros puedan llegar a pensar de ti?

  Procura identificar si confías en ti mismo lo suficiente para comprender que no necesitas preocuparte exhaustivamente por lo que piensen los otros sobre lo que haces o dices.

- ¿Piensas en tu estado de ánimo con frecuencia?

  Observa si tus estados de ánimo cambian con mucha frecuencia. Realiza ejercicios que te permitan estabilizar tu inteligencia emocional y tu equilibrio en la salud mental. Busca un pasatiempo que te guste mucho y con lo que puedas iniciar tu día.

- ¿Cuántas veces te enojas en el día?

  Eres emocionalmente estable si son pocas las cosas que te enojan. Si te enojas por asuntos mínimos sin poder evitarlo, debes preguntarte qué es lo que está causando tu inestabilidad o el descontrol en el enojo.

- ¿Te sientes incómodo pidiendo ayuda a otra persona al buscar la solución a tu problema?

  Si sabes pedir auxilio y también sabes colaborar a otros compañeros eres una persona con una inteligencia emocional alta. Si te sientes incómodo, pregúntate cuál es la causa de la incomodidad.

- ¿Te cuesta tomar decisiones de forma seguida?

  Ser objetivos en el momento de tomar una decisión en la cual dependen otras personas no es nada sencillo. Se necesita tener carácter para lograr la determinación necesaria sin ver que las emociones se afecten. Identifica cómo se comportan tus emociones en este caso.

- ¿Qué situación te ha hecho sentir frustrado?

Es normal que nos sintamos frustrados ante situaciones que se salen de nuestras manos. Lo ideal en esta situación es identificar qué emociones se disparan en tu cuerpo cuando esto ocurre y buscar la manera de estabilizar esas emociones y abordar el conflicto de una mejor forma.

- Cuando sientes tristeza, ¿sueles tener una visión positiva?

Sostener una actitud positiva puede permitirte tener muchos beneficios. Uno de ellos es que esa actitud se refleja en tu bienestar físico. Es legítimo estar tristes en un momento determinado, pero no debes dejar que esto se prolongue. Lo ideal es concentrarse en la situación real y tomar lo bueno o el aprendizaje que deja al final.

- ¿Cuáles son los dos hábitos que sueles practicar?

Es importante conocer las posibles situaciones que te hacen reír o llorar, de la misma forma ocurre con los hábitos. Identifica cuáles son los hábitos que te hacen sentir saludable y feliz, para que acudas a ellos en el momento que necesites estabilizar tus emociones.

Lo que funciona y no funciona en el momento de buscar regular las emociones

Existen técnicas o recomendaciones que se han popularizado de boca en boca o a través de medios con los que no puede comprobarse su efectividad. Estas técnicas son:

- Intentar no pensar lo que te preocupa. Esto podrá provocar un efecto rebote. Realmente es muy complejo apartar las emociones de nuestra cabeza y cuerpo. Adicionalmente, las personas deprimidas, a quienes les suelen asaltar pensamientos negativos, se les hace contraproducente esta técnica pues al intentar suprimir las ideas, éstas regresan con más fuerza.
- Relajarte y respirar hondo. Esta recomendación es muy popular, pero tiene un inconveniente: al respirar hondo e intentar modular, el diafragma deja de lado el componente fisiológico de las emociones. Si un estado previo de relajación no evita que te enfades, tampoco lo hará cuando estés enojado.

Esto no significa que se esté invalidando las técnicas de relajación o respiración. Hacerlo es útil, pero poco funcional en el momento que tienes una emoción negativa e invasiva. En este sentido es mejor tratar las causas y no lo síntomas.

- Liberar la tensión por otras vías. Este tipo de catarsis, en el cual se busca por ejemplo romper un plato, puede generar una emoción negativa al incrementar tu agresividad en un corto plazo. De la misma forma ocurre con el ejercicio físico, el cual es bueno para el corazón, pero no puede tranquilizar tus emociones. Aquí es importante que saber que las emociones necesitan ser comprendidas para que no nos hagan daño.
- Presionarte para tener pensamientos positivos. Existe un poco de controversia respecto a los resultados de tener pensamientos optimistas para regular las emociones, ya que estas se procesan casi en su totalidad en el inconsciente, para luego pasar al consciente,

que es donde puedes percibirlas.

Lo bueno de tener pensamientos positivos, es que lentamente evitarás autosabotearte y podrás orientar tus pensamientos de manera distinta.

Por otro lado, hay técnicas que sí funcionan porque implican que identifiques lo que ha sucedido y actuar sobre las causas que lo han provocado, no solamente en los síntomas.

Cuando presentes una ocasión en la que te diriges de forma irremediable hacia un estado emocional que sea negativo, estas técnicas pueden ser eficaces para frenar reacciones en cadena.

- Procura recordar cuáles son tus virtudes y tus éxitos. Reafirmarlos hace parte de una de las mejores estrategias para que puedas gestionar tus sentimientos. Cuando las personas tienen mayor control emocional, utilizan la autoafirmación cuando las emociones están todavía bajas de intensidad y esto les da tiempo para buscar puntos de vista alternativos de la situación.
- Desvía tu atención a un asunto concreto. Esto permite que puedas gestionar tus emociones al bloquear tus estados emocionales antes de que estas te invadan por completo. Parece ser eficaz cuando, al experimentar emociones intensas, necesitan ser equilibradas rápidamente.

Esta técnica te permite desvincularte de la emoción negativa para centrar tu atención en pensamientos neutrales. De esta forma puedes evitar que la emoción se vuelva demasiado intensa.

Sin embargo, con esta técnica hay que tener cuidado pues es posible que a largo plazo no sea la mejor estrategia, con lo que se hace necesario buscar otra alternativa.

- Piensa en tu futuro más inmediato. Las emociones intensas pueden generar que olvides que hay un futuro y que las acciones presentes van a tener sus consecuencias. Puedes preguntarte si la emoción que vives en ese instante va a seguirse presentando dentro de una semana.

Esta técnica es eficaz para mantener el autocontrol.

- Medita habitualmente. La meditación es eficaz para prevenir pensamientos negativos y que sean repetitivos. A largo plazo es capaz de reducir el nivel de activación de la amígdala de forma duradera.

También puede ayudar en la reducción de la ansiedad.

Recuerda que intentar relajarte cuando te asaltan las emociones fuertes no es eficaz. Sin embargo, al meditar regularmente y respirando de forma correcta es posible reducir la intensidad de las emociones negativas cuando éstas hacen presencia.

- Date permiso para preocuparte de algo en otro momento. Posponer una emoción para más tarde puede funcionar. Al hacerlo puedes tomar un tiempo de espera para resolver cosas inmediatas para luego concentrarte en la situación altamente preocupante.
- Piensa en lo peor que puede ocurrirte. Hacerlo, te ayudará a relativizar o jerarquizar tus

problemas. De esta manera podrás tener el control.

- Escribe un diario de tus emociones. Expresar tus emociones mediante la escritura ha demostrado ser eficaz a nivel psicológico y físico. Al mantener un diario emocional sobre lo que vienes sintiendo en algunas situaciones, podrá ayudarte a reducir la presencia de pensamientos negativos.
- Tómate un respiro y un refresco o líquido, que te sirva para recuperar el autocontrol. Es importante que sepas que el autocontrol no es infinito. Si no logras dominar tus emociones, procura no exponerte de nuevo a una situación estresante, porque será probable que caigas nuevamente.

En estas circunstancias puedes tomar una bebida que sea rica en azucares, por un lado, y usar la reafirmación positiva para gestionar nuevamente tus emociones, por el otro.

La clave consiste en identificar cómo se encuentran tus niveles de autocontrol. Si estos están bajos, procura evitar situaciones emocionales para que puedas recuperarte.

- Cuando todo esté fallando, busca un espejo. Cuando te ves a ti mismo reflejado, tienes la capacidad de observarte desde una perspectiva objetiva y separarte por un instante de tus emociones.

Cuanto más consciente puedas ser de lo que estás haciendo, más capacidad tendrás de controlar tus emociones. El acto de observarte en un espejo te incrementará los niveles de autoconsciencia, con lo que podrás darles a tus emociones un lugar correspondiente en cada situación.

- Encuentra el motivo o la causa de tus emociones. Como hemos visto, la clave no se encuentra en lucha contra tus emociones, sino en identificarlas y saber por qué hacen presencia en nuestro cuerpo. Aquí lo esencial es que seas honesto contigo mismo sobre las razones o las causas.

Hay muchas personas que intentan engañarse a sí mismas en sus sentimientos y no logran orientarlos por el camino correcto.

Capítulo 17: Uso de las emociones

El abordaje de las emociones es uno de los campos más fuertes del desarrollo personal en la actualidad que es, precisamente, el coaching.

El abordaje de las emociones en el coaching

En el recorrido de esta lectura has podido observar y explorar el universo de las emociones y cómo estas habitan en nuestro cuerpo y en nuestro comportamiento. Sabrás entonces que la vida es abundante en emociones en cada momento. Dejarlas salir o guardarlas para protegernos, siempre aflorara en una sesión de coaching y es necesario plantearnos cómo abordarlas en este escenario.

Teniendo en cuenta que las emociones son variadas y que incluso pueden nombrarse y matizarse, existe un cierto consenso en el que es posible categorizar las emociones y compartirlas con otras que las acompañan, de la siguiente manera:

- El miedo. Es la anticipación de un peligro o amenaza que produce a su vez ansiedad, incertidumbre, temor, inseguridad, preocupación, inquietud, consternación, nerviosismo, susto, angustia y en casos extremos, fobia y pánico.
- Aversión. Tiene relación con el disgusto y solemos alejarnos del objeto que nos produce esa sensación. También significa asco, desdén, desprecio, repugnancia y antipatía.
- Ira. Se asemeja a la rabia. También significa enfado, resentimiento, indignación, furia, acritud, hostilidad e irritabilidad. En casos radicales genera odio y violencia.
- Alegría. Se asemeja a la diversión. Significa también la euforia y la gratificación. Adicionalmente ofrece una sensación de seguridad y bienestar.
- Tristeza. Es semejante a la aflicción. También significa pena, desconsuelo, melancolía, pesimismo, desesperación. En casos patológicos se genera depresión grave.

Teniendo en cuenta la finalidad adaptativa de las emociones podemos distinguir diversas funciones:

- El miedo tiene una tendencia de buscar la protección.
- La sorpresa nos ayuda a orientarnos en una situación nueva.
- La aversión nos produce rechazo hacia las cosas o las personas que tenemos en frente.
- La ira nos genera deseos de destrucción.
- La alegría nos induce hacia la reproducción.
- La tristeza nos permite buscar una reintegración personal.

El lugar del coach

En anteriores capítulos he expresado que la regulación de emociones no es una tarea fácil. En este tipo de situaciones es importante contar con la orientación de una persona para aprender a

equilibrarnos. No obstante, es posible también aprender a encontrar el equilibrio interior de forma autónoma. Expongo, a continuación, tres puntos clave que son muy útiles para estos momentos.

En primer lugar, tenemos la autorrevelación, que consiste cuando se comparte una emoción personal o una experiencia. Desde la autorrevelación es posible que se provea un ambiente de intimidad que puede favorecer el vínculo o que se genere una alianza terapéutica. También ayuda a la construcción de un lazo más cercano entre el paciente y el terapeuta, generando una atmósfera de comprensión mayor. Finalmente, desmitifica la relación existente entre terapeuta y el paciente, buscando empoderar al paciente y permitiendo que la relación avance hacia una mutualidad equilibrada.

Desde el enfoque del análisis de las emociones es muy importante trabajarlas de forma prioritaria, pues éstas constituyen un aspecto esencial para la modificación de la conducta. Dentro de las pautas recomendables para analizar las emociones están las siguientes:

- Es importante asegurarse de que el coachee se encuentre preparado para implicarse en la sesión.
- Debe proporcionarse un espacio seguro para el coachee, para que pueda hablar de sus sentimientos sin tener temor de ser juzgado.
- Es necesario facilitar que las emociones no sean la parte dominante de la intervención en el coaching. Solo es necesario que sean abordadas en la medida en que sea necesario, especialmente cuando inciden en una cuestión específica de coaching.
- Es fundamental reconocer las limitaciones que existen al trabajar las emociones. En este caso, es importante identificarlas, pero no analizarlas a fondo.

Finalmente, es esencial que el coach sepa realizar una reflexión sobre las emociones que tiene el coachee y distinga cuándo este expresa sus sentimientos con el fin de desahogarse y no en su búsqueda por cambiarlos. Las ventajas de este enfoque son las siguientes:

- Implica que los sentimientos del coachee son evidentemente aceptables para el coach y por esta razón son normales.
- Le permite al coachee reflexionar sobre lo que significa su discurso personal.
- Demuestra al coachee que el coach se encuentra plenamente comprometido y que está atento a lo que está diciendo.

Cualidades necesarias para tener un buen feedback profesional

Existen cualidades emocionales que son necesarias para el trabajo en el ámbito emocional y para establecer relaciones de forma adecuada con uno mismo y con las demás personas

Inicialmente, es importante establecer un nivel de confianza: esto, más que una actitud, es un rasgo fundamental para sacar a la luz lo mejor de uno mismo y de las personas en las que se suele depositar dicha confianza. Es un punto de partida para iniciar un diálogo interno, para reconocer los aportes que pueden brindar los demás, y así llegar a una visión compartida.

Saber escuchar no se trata simplemente de permanecer callados. Puede suceder que mientras

estemos en silencio estemos pensando cómo interrumpir a quien habla o lo que haremos posteriormente a su intervención. Escuchar es aprender a captar verdaderamente lo que nuestro interlocutor busca comunicarnos, aunque eventualmente se le dificulte hacerlo con palabras.

Es importante Impulsar la insatisfacción constructiva como uno de los elementos más importantes de todo el proceso. Este, consiste en inculcarle al coach una insatisfacción sana para que pueda servirle de detonante hacia la acción. El coach debe promover la remoción de viejos condicionantes mentales y luego ayudar a vencer los diversos prejuicios. Estos son defectos que existen únicamente en la mente de la persona y esto puede incapacitarle de por vida en el momento de conseguir un logro concreto, incluso sin haberlo intentado.

Descubrir la capacidad y la oportunidad de mejorar las condiciones que tiene, implica en primer lugar, descubrir en qué áreas se puede desarrollar. En segundo lugar, tomar parámetros objetivos y habituales que le permitan establecer las competencias. En tercer lugar, vislumbrar el potencial y, por último, acompañar en el crecimiento sin ponerle límites.

De esta manera podremos avanzar con pasos firmes durante el proceso de coaching, teniendo presentes las emociones al conocerlas y sin negarlas. También es posible aprender a no darles un peso excesivo en la sesión cuando éstas pueden desviarnos del objetivo.

Si las emociones no existieran

Si las emociones no existieran todas las cosas que ocurren a nuestro alrededor nos darían igual. Dejaríamos de trabajar porque ganar dinero no nos representa mayor cosa ni nos haría sentir bienestar o malestar. Dejaríamos de cuidar a nuestros seres queridos porque no lo serían. No aprenderíamos nuevas habilidades, ni haríamos amistades porque no tendríamos compensación emocional de ninguna forma.

También podría ocurrir que, si viene un coche hacia donde estamos, al no sentir miedo, no nos haríamos a un lado. Si una persona nos humillara, no nos enfadaríamos y no haríamos lo que esté a nuestro alcance para hacer valer nuestros derechos.

No nos entristeceríamos al perder algo porque tampoco sería importante para nosotros y no tendríamos el cuidado de mantenerlo o protegerlo. No nos sentiríamos entusiasmados de los placeres cotidianos porque sencillamente no nos causan gracia.

Sin embargo, aunque nos parezca complejo o incluso curioso, existen personas que tienen dificultades para activar sus emociones en el cuerpo.

En el campo de la medicina se introdujo el término alexitimia, para hacer referencia a un trastorno que le impide a una persona detectar sus propias emociones y adicionalmente darle un nombre al expresarlas de forma verbal.

Es un hecho que genera una interferencia en la vida cotidiana de la persona que la padece, haciendo que se le dificulten enormemente sus posibilidades de tener o mantener una relación interpersonal.

Para las personas que le rodean, esta situación es compleja porque no se sienten retroalimentadas por los actos de la persona que padece este trastorno: a menudo parecen ser personas frías, demasiado pragmáticas y razonables.

Adicionalmente, las personas que lo padecen suelen tener un nivel de sufrimiento emocional y confusión porque no saben definir lo que sienten, lo que les dificulta la tarea de autorregular sus emociones.

La alexitimia puede hacerse presente en diversos tipos de patologías, aunque es común encontrarla en trastornos del espectro autista. A continuación, expongo algunos comportamientos que son considerados como característicos del perfil de las personas que sufren de alexitimia:

- Presentan baja capacidad de fantasías y de introspección. Son personas que tienen una vida interior muy poco desarrollada. Tienen una mínima tendencia a la ensoñación.
- No reconocen ni detectan las emociones en las otras personas. Esto podría ser similar a un problema de empatía.
- Parecen mostrarse aburridos y serios.
- Hablan con muy poca frecuencia.
- Su estilo cognitivo suele orientarse hacia lo concreto y externo.
- Muestran una notable dificultad para manejar los afectos. En otras palabras, les cuesta establecer relaciones y mantenerlas. Esta situación hace que luego desarrollen comportamientos que son caracterizados por el aislamiento social o la dependencia emocional.
- Suelen ser impulsivos al reaccionar de forma desproporcional cuando se presentan emociones que ellos son incapaces de identificar.
- Son personas conformistas.

Por otro lado, las personas alexitímicas acuden a tratamiento presionados por las personas que los rodean, ya que son las personas que realmente padecen o son receptores de esos síntomas.

Para tratar la alexitimia se deben emplear técnicas que ayuden al afectado a identificar sus emociones y se le proporcionan estrategias para que pueda graduar sus emociones, teniendo en cuenta la magnitud de acontecimientos estresantes que se presenten y revisando su forma de afrontar la situación.

Así, se hace posible que él pueda incrementar el vocabulario emocional, lo que le permitirá hacer diferencias de las emociones según las circunstancias.

Existen algunos pasos para que el alexitímico pueda comprender y regular su emoción:

- Detectar la emoción que puede estar viviendo o la que puedan estar viviendo otras personas.
- Asimilar la emoción. En este caso, se hace referencia a la habilidad que puede adquirirse de tener en cuenta las emociones propias en el momento de llevar a cabo la toma de una decisión o de tener un ejercicio de razonamiento determinado. Puede decir, por ejemplo, “te hablé de esa forma porque estaba enfadado”.
- Comprender. Hace referencia a entender las diferentes señales emocionales que

existen. Es una especie de sensación de tención que le informa que se está enfadando.

- Autorregular las emociones. Esto puede hacerse mediante el conocimiento de diversas estrategias de control emocional y por técnicas de modificación de conductas determinadas.

Capítulo 18: La importancia de conocerse a sí mismo

Es importante conocernos a nosotros mismos desde las emociones, para lograr una buena gestión de las mismas.

Algunas claves para lograr el autoconocimiento pueden hacerse mediante las siguientes preguntas:

- ¿Quién soy? Esta pregunta te permite reflexionar sobre el valor que le das a tus capacidades, historia de vida, sentimientos y emociones. Para responder a esta pregunta puedes tomar una herramienta llamada "línea de vida" donde se trata de describir los acontecimientos que han sido vitales en un orden cronológico. Luego, escribe qué fortalezas y debilidades tenías en cada uno de esos momentos.
- ¿Qué quiero? Esta pregunta tiene que ver con los objetivos que tienes. Es importante que establezcas unos objetivos realistas con los que puedas sentirte satisfecho y tengas la capacidad de comprometerte con ellos.
- ¿Por qué lo quiero? Esta pregunta hace referencia a los valores. Con ellos puedes, en primer lugar, establecer los objetivos teniendo como referencia tu propio código moral. En segundo lugar, son los que van a dar sentido a tus metas. Por último, te van a permitir priorizar unas cosas sobre otras.

Para el trabajo

Conocernos a nosotros mismos resulta fundamental y básico ya que podremos tener mayores posibilidades de establecer relaciones sociales que sean saludables. Adicionalmente, podremos alcanzar nuestras metas, tener éxito en la vida y lograr un estado de bienestar al saber cuáles son las capacidades y las debilidades que tenemos en diferentes ámbitos. De esa manera nos orientaremos para ser mejores.

Como lo has venido observando, cuando te conoces puedes enfrentar de manera más óptima escenarios complejos como los de las entrevistas de selección, donde puedes brindar una imagen de ti mismo sin tener que exagerar ni restarte valor. También es claro que los empleadores buscan constantemente personas honestas, coherentes y con disposición para el continuo mejoramiento de su calidad de trabajo.

Sin embargo, si no te conoces o no te valores lo suficiente, es posible que termines aceptando cualquier empleo: luego, vendrán los cuestionamientos pensando que podrías estar en un lugar mejor. Esto ocurre porque tus decisiones son tomadas con base en un impulso o un sustento errado de los recursos con los que cuentas.

Otra situación que ocurrirá en este tipo de escenarios es que mantendrás actitudes defensivas y no tendrás metas claras. En consecuencia, perderás tiempo y el valor de los recursos que inviertes se irá estancando.

Entre los 15 y los 17 años, las personas pueden lograr tener una mayor conciencia de las características de su personalidad. Lo ideal es que esta conciencia sea mayor a medida que

vamos creciendo y que pueda estar acompañada por sus padres, con una línea de comunicación que les permita reflexionar sobre sus acciones y las consecuencias que estas deben tener.

Existen personas que logran un amplio desarrollo personal, ya que buscan conocerse constantemente en relación con sus fortalezas y debilidades. Sin embargo, existen otras personas que prefieren no involucrarse con un especialista por temor a ser juzgados.

En ese sentido se hace sumamente importante quitar los prejuicios que existen alrededor del conocimiento de sí mismos como una enfermedad. Logrando esto, es probable que las personas tengan más facilidades de optimizar sus recursos para lograr sus proyectos concretamente.

Aceptarte a ti mismo

Aceptarte a ti mismo implica que dejes atrás los complejos físicos y mentales que has construido por diferentes motivos. Es imposible que puedas ofrecer a otros lo que te está haciendo falta.

Quererse a uno mismo se encuentra ligado a saber aprovechar la oportunidad de sacar la mejor versión de nosotros al descubrir el potencial que tenemos en todos los niveles: romántico, espiritual y afectivo.

En este sentido, la búsqueda de aceptarte y quererte a ti mismo implica que seas honesto contigo y con los demás y llevar ese deseo a un compromiso de vida para el bienestar.

A continuación, planteo algunas claves para lograr que puedas aceptarte y quererte a ti mismo.

- Procura plantear con optimismo tu presente para construir un buen futuro. Esto significa que dejes de exigirte más de lo que realmente eres y tienes. Es un proyecto noble aspirar a ser y tener cosas en la vida, pero esto no debe llevarte a la ansiedad donde incluso te infravalores en relación con lo que eres. Es necesario que aprendas a romper con falsas creencias que condicionen tanto tu presente como tu futuro. No es bueno que pierdas la dicha de las cosas valiosas que suceden con respecto a tu vida actual y tu personalidad.
- Atrévete a ser tú mismo y a mostrarte tal cual eres. Aceptarte a ti mismo significa que te muestres como eres en cualquier ámbito que te encuentres. En este sentido es importante afrontar la realidad con los obstáculos y dificultades que se presenten. Al ser consciente de tu potencial podrás conectarte mucho mejor con las personas y enfocarte hacia el logro de objetivos personales.
- Aceptarte a ti mismo te permite amar a los demás. Esto es resultado del cuidado de tu propio bienestar psicológico. De esta forma estas generando una lista larga de buenas actitudes y buenos hábitos que pueden afectarte positivamente en la manera como enfrentas el mundo. Además, te encuentras en sintonía con las personas que también se quieren a sí mismas. Con ellas podrás entablar relaciones saludables que les permitan relacionarse contigo desde la sinceridad y lograr crecer para madurar juntos.
- Pierde las ataduras y los miedos. Cuanto te encuentras preparado para asumir quién eres, consigues amarte a ti mismo. En este sentido logras librarte de la presión por fracasar que suele ser bastante fuerte socialmente. Cuando esto ocurre puedes llegar a florecer en tu desarrollo personal.

- Libérate y abre tu mentalidad: sé consciente de que tu vida es tuya. Aquí es importante que te liberes de ciertos condicionamientos y de ciertas expectativas que otras personas han depositado en ti. No puedes permitir que tu vida tenga que transcurrir en una burbuja. Es necesario que superes las ataduras, al comprender que éstas se encuentran en tu mente. Empieza a conectar con las personas y con las aficiones que no habías tenido la oportunidad de conocer por estos condicionamientos.
- Olvídate de las máscaras sociales. Es liberador que te despojes de máscaras y convencionalismos. No tienes por qué agradar a todas las personas. Si te muestras como eres, muchas personas querrán compartir contigo y sabrán apreciar tu honestidad.
- Aceptarse también implica conocer los límites. Para que puedas quererte y aceptarte a ti mismo no se hace necesario que tengas aspiraciones y ambiciones irreales, si no luchar diariamente, desde tus posibilidades, de forma racional. Con seguridad, habrá cosas que te gustarán más y otras menos y en este sentido tendrás que escoger la que te hace feliz, para, de esa forma, profundizar en ellas.
- Procura quejarte menos y disfrutar más. Esto implica que te hagas responsable de tus propias acciones sin victimismos ni lamentos. Vivimos en un planeta que, con toda seguridad ha dispuesto una serie de factores que nos están ayudando a sentirnos mejor con nosotros mismos y el entorno y a progresar en ello.
- Desarrolla tu potencial. A partir de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner se nos explica que cada uno de nosotros tiene instintos y talentos que son naturales y que podemos desarrollarlos si nos lo proponemos. En este sentido, una de las claves para desarrollarte como persona es hacerlo con base en actividades que te generen pasión y diversión. Es necesario que dejes fluir tu creatividad y el ingenio para desarrollar el potencial que tienes.
- Arriésgate a vivir experiencias únicas para ti. No es enriquecedor que pasen los días y que no salgas de la rutina. Esto puede afectar enormemente tu autoestima. Es necesario que aprendas a arriesgar, en el escenario laboral, sentimental o en cualquier otro. Arriesgar significa liberarse decididamente de muchos temores que acarreas. Esta recomendación es imprescindible para que tu fuerza interior se movilice.

Tu autoestima

Tener baja autoestima significa que hay una percepción negativa sobre ti mismo y es un factor de vida que puede limitarte. En muchas ocasiones, las personas no saben que tienen autoestima baja o no saben identificar qué experiencias los llevan a tenerla.

Hay personas que acuden al psicólogo por síntomas de ansiedad o depresión, problemas de conducta o estrés. Sin embargo, hay algunos consejos para identificar qué es lo que puede estar sucediendo y cómo solucionarlo.

Como primera medida existen síntomas principales que pueden advertirte de que tu autoestima no se encuentra en su mejor momento. Los síntomas son los siguientes:

- No te sientes seguro de ti mismo.
- No expresas tus opiniones o gustos por temor a ser rechazado o por pensar que tus opiniones no son valiosas frente a la opinión de los demás.
- No te sientes merecedor de las cosas buenas que hay en la vida.
- No te esfuerzas por conseguir lo que quieres, ya que predices que no lo vas a conseguir.
- No te relacionas con los demás como te gustaría, porque piensas que no vas a hacerlo bien o te van a hacer a un lado.
- Ves a las otras personas como seres superiores a ti y te gustaría ser como ellos.
- Tienes temor de expresar lo que sientes porque piensas que no les puede gustar.
- Sueles atribuir tus logros a causas externas y los fracasos a causas internas.
- Casi nunca estás contento con lo que haces. Siempre crees que puedes hacerlo mejor, pero crees que realmente no lo consigues.
- No te siente feliz.
- Te cuesta acabar con lo que empezaste y te desmotivas fácilmente.
- Tomar decisiones se convierte en algo complejo: decidas lo que decidas, siempre vas a pensar que es la decisión incorrecta. Tomas la opción de que los demás decidan así se trate de tu propia vida.
- Piensas constantemente en tus debilidades y casi nunca en tus fortalezas.
- Te sientes nervioso la mayor parte del día.
- Te es imposible tomar iniciativas.
- Te sientes evaluado constantemente en espacios o situaciones sociales.
- Te sientes culpable con frecuencia.
- Te sientes poco atractivo.
- Sientes envidia de lo que otros son o hacen.
- Sientes que no tienes qué aportar a tu vida y a tus sueños.

Para aumentar tu autoestima, no existen opciones mágicas. En lugar de ello, debes tomar conciencia de que cada persona puede mejorar su autoestima si es constante en realizar los cambios que necesita.

Sin embargo, aquí hay algunas claves para que puedas orientar el desarrollo de tu autoestima.

- Deja de pisotearte. Es importante ser realista con las virtudes y los defectos. Si el objetivo es ser feliz, es necesario que aceptes las cosas que no haces muy bien y aprendas de ello. Procura también no restarle importancia a las cosas que sabes hacer bien, sino darles el valor que se merecen.

- Empieza a pensar en positivo. Lo he dicho en otras ocasiones, pero no está de más reiterar que pensar en cosas positivas es un trabajo mental fuerte y que implica mucha paciencia. Aun así, es un ejercicio valioso que te ayuda a pulir tu forma de ver las cosas.
- Elabora metas que puedan ser realistas. Empieza por metas en las cuales observes que tienes la posibilidad de llegar fácil. Progresivamente puedes aumentar la dificultad del reto para que puedas adquirir más habilidades. Si fracasas, puedes aprender de ello sin tener que culparte de los errores de manera imperdonable. Fallar es una forma de saber cómo realizar las cosas de forma distinta en otras ocasiones. Aquí es importante arriesgarse.
- No te compares. Concéntrate en tu desarrollo personal y evita poner tus metas teniendo en cuenta la referencia de otras personas. Debes enfrentarte contigo mismo.
- Perdónate. Haz el ejercicio de escribir una carta donde describas todas las cosas que no te gustan de ti, y todas las cosas en las cuales te has sentido culpable. No dejes nada por fuera. Luego léela con atención para que determines qué cosas puedes mejorar. Finalmente despídete de esa carta y pártela en pedazos. Desde ese momento, empieza desde cero con todo lo que aprendiste, pero dejando la culpabilidad a un lado.
- Elabora críticas constructivas sobre ti mismo. Procura siempre que todo lo que digas de ti, sea para apuntar al desarrollo y no para estancarte o culpabilizarte. De la misma forma, aprende a encajar las críticas de manera que no tengan cómo afectarte.
- Trátate con respeto y cariño siempre. Tienes derecho a ser feliz. De esta forma contagiarás a otros para que se traten con amor.
- Regálate tiempo. Realiza actividades que te hagan sentir a gusto contigo, es una de las maneras de encontrarte contigo mismo para desarrollar tus habilidades sin presión, pero avanzando siempre.
- Supera aquellas cosas que te estorban. Identifica lo que no te funciona: un trabajo que no te satisface, una relación que no te aporta o un hábito que no te gusta. Para superarlo, es necesario que tomes un determinado control de la situación para pensar en positivo y cambiar aquellas cosas.
- Al acostarte piensa en las cosas bonitas que te trajo el día, como los retos superados, los errores cometidos y las experiencias de aprendizajes.

Capítulo 19: Estrategias para mejorar sus habilidades sociales

Quiero enseñarte algunas estrategias para mejorar las habilidades sociales a partir del aumento de la confianza, la comunicación no violenta.

Las habilidades sociales pueden definirse como las herramientas comunicativas tanto verbales o no verbales que podemos usar con el fin de relacionarnos con los demás de forma saludable.

Estas habilidades se encuentran muy vinculadas a la autoestima, lo que significa que no se trata de conductas aisladas.

No es necesario ser el alma de las fiestas para lograr esta habilidad, ni tampoco evitar ser el centro de atención es un obstáculo para relacionarte con otros de forma brillante.

Las habilidades sociales consisten en ajustar tus conductas a las diversas situaciones que se vayan presentando. No obstante, muchas personas piensan que se nace con habilidades sociales o que definitivamente se está sin ellas. Lo cierto es que las habilidades sociales se aprenden desde una edad temprana en la que recordamos muy poco o en la que no teníamos un nivel de consciencia claro.

Es importante recordar que desde la primera infancia observas, copias y modificas las conductas que ves en los demás. Eso significa que, aunque te genere un esfuerzo, podrás hacer lo mismo una vez que te encuentres en la etapa de la adultez.

Para que puedas comunicarte con quienes te rodean de manera satisfactoria es fundamental que trabajes en tus comportamientos y reacciones. Algunas técnicas que pueden ayudarte a hacer amigos, sentirte cómodo en cualquier circunstancia y evitar conflictos innecesarios son los siguientes:

- Aprende la técnica del disco rayado. Esta técnica suele ser de mucha utilidad. Se trata de repetir constantemente una idea que te gustaría expresar. También puedes decir con frecuencia alguna frase que desees.
- Comprende los miedos sociales. ¿Sientes ansiedad o timidez en una reunión o conversación, en especial con personas que no conoces? En este punto es importante que identifiques cuál es tu nivel de introversión y qué emociones sueles experimentar en esas situaciones.

Procura realizar ciertas técnicas para no sentirte de esa forma. Una de esas técnicas puede surgir en el teatro de improvisación, donde aprendes a sentirte más seguro de lo que haces y dices, teniendo en cuenta que el entorno es desconocido para ti.

- Cuando te encuentres involucrado en una crítica, piensa antes de reaccionar. Es cierto que a nadie le gusta ser criticado, evaluado o examinado, en especial si los resultados no eran los que se esperaban. Cuando una persona nos expresa su opinión con el deseo de ayudarnos, es importante que lo recibamos como un cumplido y no como una opinión negativa.

Cuando te den una respuesta que no te gusta, puedes detenerte un momento y analizar por qué te han dicho eso. En lugar de enojarte, procura reaccionar sin ofrecer demasiadas justificaciones.

- Procura interesarte por las demás personas. Es normal que cada persona desee hablar sobre sí mismo y sobre quienes le rodean. Para que puedas ganarte la confianza de alguien, es acertado escucharle y realizarle preguntas sobre lo que está hablando. Al demostrar interés por lo que tu interlocutor comparte, éste puede generar un lazo de confianza y de amistad contigo.
- Utiliza la técnica del sándwich. Las críticas no son agradables ni para ti, ni para otras personas. Teniendo esto presente, cuando te sea necesario decir algo negativo sobre otra persona puedes emplear esta técnica: comienza expresando un aspecto positivo de esa persona, luego continúa con lo que podría mejorar y finalmente culmina con frases de ánimo y confianza.
- Haz uso de la empatía. Una de las fuertes bases de las habilidades sociales es comprender qué pueden estar sintiendo las otras personas. Cuando eres empático tienes la ventaja de encontrar lazos afectivos o cordiales fácilmente.
- Para mejorar tu nivel de empatía, recomiendo que prestes atención a las palabras y a los gestos que tenga el interlocutor en relación con las miradas, los silencios, los movimientos de manos y la postura. Imagina qué puede haber motivado a esa persona para actuar de esa manera y procura que se sienta escuchada y comprendida.
- Repite lo que la otra persona siente. En este caso, no se trata de hablar como un eco o como un loro. Se trata de demostrar que hemos comprendido el mensaje. Procura que esta actitud no suene superficial o forzada. Puedes usar frases como “Sé lo importante que es para ti esto…” “Comprendo tus inquietudes respecto a…” “entiendo tus miedos”.
- Sé asertivo. La comunicación adecuada mejora tus habilidades sociales. Adicionalmente, te permite expresar tus opiniones, exponer tus necesidades y realizar sugerencias honestas.

Con frecuencia, aceptamos pasivamente algunas situaciones para evitar conflictos. Cuando tenemos dificultades para decir “no” podemos tener muchas cosas en contra posteriormente.

Para que seas una persona asertiva es necesario que reemplaces tus pensamientos negativos y comprendas que las demás personas no tienen la capacidad de leer la mente y recordar que tienes objetivos y prioridades. Procura ser concreto en el momento de expresar tus motivos: no debes sentirte egoísta o mala persona si no puedes estar disponible para otras personas.

- Expresa afecto. Aunque ocasionalmente nuestra reacción se genere a partir de la vergüenza o la timidez, es claro que nos gusta sentirnos queridos. Recibir y ofrecer afecto nos ayuda a mejorar nuestras habilidades sociales y a tener unas sanas relaciones: una caricia, un abrazo, una sonrisa o una palabra de ánimo pueden ser útiles.
- Procura convencer de forma natural. La persuasión debe trabajarse de forma continua. Es una técnica que te permite negociar y establecer acuerdos con otras personas y esto

te permite aumentar de nivel en tus habilidades sociales.

El aumento de la confianza

Frente a las estrategias para aumentar la confianza se encuentran precisamente aquellas que te permitan vencer la timidez, sentirte confiado y relacionarte con las personas sin tener miedo.

La clave es que gestiones esa timidez para que no te bloquees y tengas problemas para iniciar nuevos contactos sociales.

Aquí van algunos consejos para conseguirlo.

- No tienes que evitar tus pensamientos negativos. Puedes imaginar que un día cualquiera tienes una primera cita con una persona que conociste en un portal de contactos. Esta persona es atractiva, divertida y tiene muchas cosas en común contigo.

  Sin embargo, es probable que te genere dudas si a esa persona le gustarás, o consideras que es quizá muy buena para ti, o que se va a aburrir contigo.

  Cuando le cuentas a un amigo tu propósito de verte con esa persona y los sentimientos que tienes al respecto, lo normal es que te recomiende que no pienses negativamente y que te muestres seguro de ti mismo.

  Es importante que seas consciente de que estás educado en un sistema que te invita a no aceptar tus pensamientos negativos en este tipo de circunstancias. Te proponen constantemente que ocultes estos pensamientos para esforzarte luego en aparentar lo contrario. Esto es un gran error.

  Una persona que intenta suprimir sus pensamientos, termina luchando con ellos muchas veces. Por el contrario, una persona que los deja fluir no tiene que luchar encarnadamente con ellos.

  El efecto rebote que se genera con los pensamientos negativos al suprimirlos, es el mismo que ocurre con las emociones y es una de las principales causas de la depresión.

  De esta manera, es importante que no suprimas o reprimas tus pensamientos y emociones negativas para que no añadas sufrimiento innecesario a cualquier experiencia que tengas.

- Reconoce tus emociones en voz alta para reducir su efecto en nuestro cuerpo. Teniendo en cuenta la situación anterior, es probable que te invadan los nervios o la ansiedad. Es importante que sepas que para sentirte mejor puedes hacerlo mediante el dialogo con ellas o el diálogo con alguien sobre ellas.

  Existe una ocasión muy común en la cual puedes reconocer tus emociones y es en el momento en el que tienes que realizar una intervención en público. Si te sientes nervioso puedes expresarlo a tu público y de inmediato notarás que te sientes mejor y te ocupas de otras cosas, porque no tienes que ocultar cómo te sientes.

  Respecto a la cita que puedes tener con una persona, lo ideal es que asumas que la otra persona tiene las mismas sensaciones que tu frente a las expectativas del encuentro y eso los pondrá al mismo nivel de sensaciones y de empatía al respecto.

Mantén una postura dominante para que acentúes tu confianza. Es frecuente escuchar hablar del lenguaje no verbal sobre los demás. Lo que no es muy común saber, es que el lenguaje verbal también ejerce influencia sobre nosotros mismos.

Adoptar una postura de poder significa tener posturas en el cuerpo como la cabeza erguida, los hombros hacia atrás, los brazos extendidos o las manos apoyadas sobre la cadera, generan unos efectos significativos en la conducta de las personas que lo hacen.

Permanecer erguido y en una postura dominante en una situación que te provoque estrés como una presentación en público o una entrevista de trabajo, puede ser una forma excelente de sentirte más seguro de ti mismo.

- No esperes sentirte confiado antes de actuar. Uno de los obstáculos que con frecuencia limitan a las personas con poca confianza o tímidas es de preparar algo, pero nunca llevar a cabo lo que pensaba hacer, esperando sentirse confiado.

Es probable que quieras ampliar tu círculo de amistades, pero no deseas acudir a eventos sociales. O deseas encontrar una pareja, pero no te atreves a mostrar interés a una persona desconocida. O llevas quizá años hablando de dejar el trabajo que te esclaviza, pero no lo haces.

El problema es que pretendes sentirte seguro antes de actuar. Es necesario traer la imagen de tu mismo conduciendo un coche. Aunque no estabas seguro o confiado para hacerlo, tomaste el volante y aprendiste. Lo lograste por medio de la repetición y del intento, que luego te ofreció la confianza de hacerlo mejor cada vez.

En este sentido es importante que comprendas que los actos de confianza llegan primero y las emociones llegan después. Hay muchas personas que piensan que ocurre de forma contraria.

Lo ideal es que no esperes sentirte confiado o seguro antes de enfrentarte a un reto, porque esto no será posible. Vas a desarrollar tu seguridad si te enfrentas primero sin confianza.

La comunicación no violenta

En otros momentos de esta lectura he expresado que el poder de convicción en una conversación, así como el hecho de que este sea importante y sostenible, es fundamental para el establecimiento de relaciones sociales saludables y abiertas.

Otro aspecto importante de la comunicación es aquella que no sea violenta, para que en los procesos haya un intercambio de información necesaria con la cual se puedan llegar a acuerdos de forma pacífica. La clave para que esto se logre es mostrando las necesidades que realmente tenemos sin tener que callarlas.

Un ejemplo de esto puede ser el jefe que suele faltarte al respeto o gritarte, en lugar de contraatacar o seguir callado, puedes probar comunicarle de otra manera lo que sientes. “Cuando gritas me duele porque realmente necesito sentirme valorado. ¿Será posible que puedas dejar de hacerlo?”

Exponer tus necesidades implica abrirte. Cuando te abres puedes generar empatía y agrado en las demás personas.

Conocer a otras personas

En otro momento también hablé sobre este asunto cuando el escenario era el de una cita en el cual te encontrabas con una persona y podrías sentirte ansioso con el encuentro.

Es importante que sepas que, aunque ser asertivo pasa por muchos de los consejos que ya has leído en este texto, todavía quizá quieras evitar conocer personas, o tener miedo de conversar con extraños por miedo a quedarte sin tema de conversación o por no saber qué decir.

Lo importante es que sepas que tienes un interlocutor. Cuando tienes la posibilidad de conectar con nuestro interlocutor podemos tener una experiencia de mucho placer para el cerebro. Si las personas que conversan contigo sienten ese placer, querrán tenerte cerca siempre.

En este sentido, no debes tener miedo de interesarte por tu interlocutor o de preguntar por él. Una de las formas más sencillas de mantener una conversación en la otra persona es preguntarle por lo que hace y ama hacer y cuáles son los motivos por los que lo hace.

La palabra favorita

El comportamiento de las personas que suelen ser más hábiles socialmente, se refleja en la costumbre de repetir el nombre de las personas con las que conversa.

Está demostrado que cuando oímos nuestro nombre en una conversación, se activa una región del hemisferio izquierdo del cerebro asociado al placer.

No obstante, la mayoría de las personas solo preguntan el nombre del interlocutor cuando finaliza la conversación. Ocasionalmente no preguntamos por asuntos de un supuesto respeto y luego nos despedimos sin concretar esa información.

En ese sentido es esencial que, al presentarte, preguntes de inmediato su nombre para llamarle así durante el tiempo que conversen. De esta manera no serás un completo extraño para la otra persona y causarás una mejor impresión.

Por favor no es una palabra mágica para persuadir

Negarse a un favor es mucho más difícil de lo que creemos. Sin embargo, hay una forma de ser mucho más convincentes cuando pedimos un favor, y no es precisamente cuando pedimos el favor.

La palabra acertada para este caso es cuando usamos la palabra “por qué”. Es mucho más fácil que a un estudiante le prioricen un puesto en la fila del fotocopiado cuando tiene un motivo y lo expresa claramente a la persona que atiende el lugar.

Suele ser muy común que haya personas que se acostumbran a pedir cosas sin explicar los motivos para ello. Al comunicar poca información de lo que necesitan con claridad, resulta ineficiente.

Estrategias para conectar con otras personas

Para lograr que las demás personas puedan empatizar contigo y puedan comprender mejor tu forma de ser y desarrollar tu empatía y tu capacidad de escucha, para que estas personas se sientan conectados contigo.

Una de las técnicas de comunicación empleadas para esto es precisamente la comunicación emocional.

Aquí es importante decir, que solemos hablar de forma inflexible, objetiva, tajante, sin permitir que la comunicación se produzca a partir de lo que hemos observado y sentido.

Cuando dices “Esta obra de teatro es aburrida” se trata de un mensaje inmóvil que no da lugar a un desafío del mensaje.

Si dices “Cuando vi esta película tenía muchas expectativas, pero me aburrí mucho” es un mensaje que no causa tanto conflicto porque con las experiencias y las emociones no se puede tener una discusión tan profunda.

La comunicación emocional te permite que te abras a los demás y que estas personas puedan conocerte mejor. Es probable que te sientas vulnerable, pero en realidad estas generando agrado y cercanía. Adicionalmente, ayudas a que los demás puedan empatizar contigo y se pongan en tu lugar. Las emociones son contagiosas incluso si se habla de ellas.

El mejoramiento de la empatía

La manera más eficaz de mejorar la empatía es poniéndote en el lugar del otro. Es importante que te centres en estar presente en el momento, donde no juzgues lo que te dice el otro, dejar volar tu mente o preparar tu respuesta. Procura centrarte con toda tu atención en el interlocutor y escucha. Por otro lado, debes preguntarte las razones por las que te pregunta determinadas cosas. Evalúa qué pensamientos, ilusiones o miedos provocan esas emociones. De esa forma puedes comprender qué es lo que ha llevado a la persona a actuar de esa manera.

Es importante demostrar que estamos escuchado

A las personas les gusta que las escuchen. Lo que realmente marca la diferencia no es cuando escuchas o no: significa que la persona se siente escuchada o no.

Una de las formas más sencillas de conseguirlo es repitiendo las últimas palabras de lo que esta persona dijo. La persona sentirá que le estás prestando atención.

Mantén el contacto

Las relaciones a largo plazo son importantes. Procura mantener el contacto en persona, redes sociales o mensajería con esa persona por lo menos cada 15 días, este es el tiempo que debe pasar entre las interacciones que se han creado para formar una relación autentica de amistad. En este caso, la cantidad sí importa.

Capítulo 20. Cómo cambiar y reprogramar mi mentalidad

Como cambiar y reprogramar la mentalidad a través del reconocimiento del subconsciente.

El subconsciente

Al subconsciente no podemos controlarlo, aunque sí podemos educarlo para que nos guie mediante las intuiciones y de esta forma habitar un presente y vivir en plenitud.

Al nombrar la palabra "subconsciente" deberíamos tener presente que esta parte de nuestra mente es la que actúa como un motor de muchas de nuestras reacciones, interacciones y actos con todo lo que nos rodea.

Suele suceder que, cuando bajas las escaleras y te tropiezas, reaccionas de inmediato para no perder el equilibrio.

Existen muchas cosas que puedes realizar de forma automática, en las que ofreces respuestas sin que éstas pasen por un filtro de análisis racional. En otras palabras, son muchos los comportamientos que se encuentran regidos por tu estructura subconsciente.

Lograr que pudieras introducirte y explorar este lugar del cerebro para conocerlo mejor y controlarlo, haría posible que puedas actuar con acierto, dejar los miedos a un lado y ser una persona feliz, plena y libre.

Hay que decir que lo que se encuentra en el inconsciente no ocurre por casualidad ni por arbitrariedad: el inconsciente guarda dentro de sí toda la esencia de lo sentido, visto y vivido. Esto deja en nosotros una huella emocional dependiendo de lo que hayamos procesado.

Cada experiencia y hecho que hayamos vivido, deja una marca en nuestro inconsciente. De esta forma, es común que busquemos interpretar nuestra realidad de acuerdo a esa información guardada. Por otro lado, el inconsciente nos permite ofrecer rápidas respuestas en momentos en los que no tenemos tiempo de pensar las cosas.

Después de todo este panorama, queda preguntarse de qué nos puede servir poder programar nuestro subconsciente. Las posibilidades las enuncio a continuación:

- Nos permite conocernos mejor a nosotros mismos.
- Corregir hábitos no deseados como: fumar, tener miedos irracionales o tener miedo a intentar algo.
- Crear una realidad que sea más ajustada a nuestros deseos.
- Nos ayuda a convertirnos en la persona que queremos ser.

Antes de programar nuestro subconsciente es necesario que sepamos qué hay en él, es decir, conocer en primer lugar cuáles son esas áreas problemáticas que hay en nuestro subconsciente para sanarlas. Para lograrlo recomiendo hacer lo siguiente.

- Procura atender tus intuiciones. Las corazonadas que solemos tener son en realidad mensajes que envía nuestro subconsciente a la mente consciente. Por esta razón, se trata de informaciones que nos ofrecen una pista sobre lo que hay en él y lo que quiere

decirnos.

- Lleva un diario de sueños. Deja una libreta a lado de la mesita de noche y escribe cada sueño que tengas. Hazlo en el momento en el que te despiertes antes de que se te olvide. Posteriormente, analízalo y pregúntate qué puede significar.
- Practica la meditación. Procura buscar un instante en tu día en el que puedas estar en calma para hacer ejercicios de meditación. Puede ser incluso media hora. Lo importante es que te conectes contigo mismo.
- Pinta mandalas. Este es un modo y un ejercicio que te permite centrarte en el aquí y en el ahora para conectarte también.
- Lleva un diario personal. En él, puedes apuntar tus pensamientos, tus emociones y recuerdos. Es una forma de elaborar una construcción literaria donde puedan desprenderse tu esencia y parte de tu subconsciente.

Existen 5 pasos para programar el subconsciente. Sin embargo, es importante que antes hayas trabajado bien el paso anterior relacionado con el autoconocimiento.

Cuando encuentres tus debilidades podrás iniciar el proceso de cambio en tu interior.

También es necesario que recuerdes un aspecto clave: debes ser constante. Los ejercicios deben practicarse diariamente y con mucha paciencia. Los cambios no se logran en una semana o en un mes.

- Visualiza. Practica todos los días la visualización. Imagínate dentro de un coche en el que llevas el control del volante y sabes muy bien a dónde debes llegar.

  Sientes que un viento relajante acaricia tu rostro. En el horizonte, hay un tranquilo amanecer que te llena de esperanzas e ilusiones.

  En ese punto del horizonte se encuentran tus objetivos y te diriges hacia ellos sin miedo y con mucha seguridad. Nada puede impedírtelo.

- Usa frases y palabras positivas que te otorguen poder y que sean de utilidad como “merezco ser feliz y voy a lograrlo. Los enemigos están en mi mente y los puedo vencer”.

  Repite con frecuencia estas afirmaciones y en especial antes de que te acuestes.

- Vive el aquí y ahora. En este momento debes estar conectado con lo que ocurre en el presente. Si centras tu foco en el pasado o en el futuro, tu subconsciente te traicionará porque es en el aquí y el ahora donde pueden abrirse otras oportunidades.
- Haz una cosa a la vez. Procura evitar hacer varias tareas simultáneamente. El estrés que te genera querer hacer muchas cosas al mismo tiempo se convierte en un enemigo para tu paz interior.

  Aprende a caminar con cada cosa que haces en su momento. Allí debes focalizar tu energía.

  Procura detener los pensamientos errantes. Sé consciente de que tienes un objetivo en

mente. Ser tú mismo, ser feliz y convertirte en la persona que verdaderamente deseas. Debes evitar autosabotearte.

Al evitar la mente errática podrás tener un subconsciente más maduro, seguro y con el poder que necesitas para dirigirte hacia el objetivo que te propones.

La gestión de las críticas

Seguramente has recibido críticas en tu vida por alguna razón. Es probable que éstas sean ciertas, como también puede que no lo sean.

Ocurre también que no es lo mismo que te critiquen cara a cara y te expliquen las razones de la crítica, a que te critiquen en un lugar público, delante de otras personas y sin ofrecerte una explicación sobre lo que consideraron que hiciste mal.

Cuando estas cosas suceden, sueles pensar en lo incómodo que resultan las situaciones en las que te hacen sentir ridículo o no sabes si actuar como si no lo hubieras escuchado. También puede ocurrir que te enfades y dejes que la situación se salga de tus manos.

Es posible que no puedas evitar que una persona te critique, pero sí puedes cambiar la manera de percibir esas críticas. A continuación, expongo 10 consejos para que puedas gestionar de forma acertada las críticas que hacen los demás sobre ti.

- Evalúa la crítica y la persona que la hace. En este punto es importante que puedas ser objetivo para saber cómo vas a responder y a actuar. Existe una gran diferencia entre las críticas constructivas y las críticas de una persona que quiere hacerte daño para que tengas el descrédito de quienes te rodean. Por esta razón es importante que evalúes si es cierto lo que esa persona dice de ti.

En estas circunstancias, lo ideal es que te alejes de la situación y disminuyas tu nivel de ego. Respira profundamente y no te dejes consumir por el enfado.

- Reconoce tus emociones. La presión que el momento presenta puede dominarte si no tienes la capacidad de reconocer tus emociones o lo que es molesto de la crítica que se está haciendo. Cuando una persona te haga daño, en especial si es cercano, es mejor dejarlo pasar para no tener una confrontación que es, además, innecesaria.

Sin embargo, es importante que reconozcas las emociones que surgen en ese momento, porque te pueden indicar que algo no se encuentra bien. Si no prestas atención a tus emociones, el problema podría prolongarse. Cuando reconoces el mensaje que te envían puede ser el principio de tratar ese problema de la forma más acertada.

Antes de que te dejes llevar por el impulso, procura prestar atención a lo que tus emociones te están comunicando, y pregúntate qué podría decirte y qué podrías hacer para superar la situación de forma relajada.

- Establece límites claros para quienes son criticones habituales. Existe una ventaja que no puedes desaprovechar y el de decidir qué y a quién toleras en tu vida. Tanto en tu vida personal como en tu vida laboral vas a encontrarte con personas que te van a

criticar. Sin embargo, tú decides qué límites pondrás a esa persona y como te sentirás respecto a lo que ella diga de ti. Es saludable para ti que te alejes de personas que pueden afectarte emocionalmente.

No es bueno olvidar que, en el trabajo, una persona que te afecte emocionalmente puede tener un impacto negativo en tu creatividad y rendimiento, lo que perjudica el buen clima laboral.

En este caso, debes decidir qué vas a hacer con la persona criticona si ésta continúa con prácticas nocivas. Intenta hacerle saber con calma y delicadeza que no te encuentras dispuesto a tolerar esa situación. Puedes decirle, por ejemplo, que vas a dejarlo pasar esta vez, pero si vuelve a ocurrir terminaras la relación con esa persona. Cuando le das a entender a quién critica donde está el límite, te haces respetar.

Finalmente, si la situación se repite, cumple con tu promesa.

- Busca la verdad oculta. Los compañeros de trabajo, las personas cercanas o una persona que se encuentre en la fila del supermercado pueden responder a nuestras acciones y sus comportamientos pueden ser producto de nuestras propias palabras. Las críticas que ellos emiten, aunque sean duras o rencorosas, pueden revelar algún aspecto de nuestro comportamiento que nos hemos negado a ver. Para que una crítica sea constructiva, busca identificar esa verdad, aunque no sea siempre fácil aceptarla.

En lugar de reaccionar con furia a las críticas, ten la entereza de preguntarte si la crítica que te hacen tiene algo de verdad. Luego, pregúntale a la persona si hay algo que puedes hacer o cambiar para que éste no se sienta ofendido.

- No permitas que digan mentiras sobre ti. Cuando una persona difunde mentiras o rumores que pueden afectar tu vida laboral o tus relaciones, no debes ignorarlo. En estas circunstancias es ideal que afrontes el problema con carácter fuerte para limpiar tu nombre.

Para tener la mente tranquila y despejada, respira profundamente y toma un trozo de papel. En un lado escribe la mentira o el rumor. En otro lado, escribe cómo percibes esa mentira. Luego, habla con las personas que pudieron malinterpretar tus palabras o acciones y con calma explícales cómo te sientes y qué es lo que realmente ha ocurrido. Si estas personas no te creen o no aceptan, por lo menos pudiste defenderte y seguir con tu vida.

- Soluciona los problemas desde el corazón. Si hablas con los demás de manera honrada y desde el corazón podrás reaccionar mucho mejor que si lo hicieras de forma impulsiva y rencorosa. Cuando actúas desde la honra y el corazón puedes convertirte en una gran persona y evitar que la situación empeore.

En las situaciones complejas, es necesario que vuelvas a conectar con tu corazón y contigo mismo. Procura encontrar un lugar donde puedas cerrar los ojos y respirar. Posteriormente, piensa en algo bello o en algo de lo que estés profundamente agradecido. Cuando el enfado haya pasado, vuelve a retomar el problema y pregúntate qué puedes hacer para que la situación se resuelva y cuál es el siguiente paso. Es fundamental escuchar el corazón.

- Sigue tu camino. Cuando un insulto de una persona inmadura te llega, en lugar de adoptar el rol de víctima puedes seguir tu camino. No permitas que las críticas te distraigan de tus principales objetivos. Procura pensar en esos comentarios como simple ruido.

No dejes que la crítica dañina afecte tu bienestar y no permitas que todos los que te critican te dejen fuera de lugar. No toda crítica exige una respuesta o una atención. Procura mantenerte centrado en sostener cosas importantes en tu vida para que puedas potenciar tu bienestar y puedas seguir dando mucho a otros.

- Abre tu corazón a quienes te critican. Ocasionalmente, lo que te afecta no es tu culpa. Es posible que la persona que te critica esté pasando por un mal momento o tenga un problema de autoestima. En estas circunstancias, es probable que esa sea la manera de expresar que necesita ayuda.
- Por ejemplo, tu compañero de piso la está pasando mal con su pareja, pero te critica porque no recogiste tus platos. En este caso, puedes estar en su punto de mira porque eres una persona cercana a él, sin embargo, lo que sucede realmente es que no es capaz de gestionar el dolor emocional. Lo que puedes hacer es tenderle la mano en lugar de pelear con él para que la comunicación sea distinta.

Cuando logres detectar que ese puede ser el problema, pregúntale qué le sucede. También puedes decirle que sabes que no lo está pasando bien y que eso está afectando la relación.

- Sé firme y cortés en público. La humillación, aunque provenga de un compañero de trabajo o de un jefe, en una reunión, o incluso de un familiar, puede ser incómoda y vergonzosa. Lo ideal es que no critiques y no peles con ellos. Eso solo puede perjudicarte. Sé cortés, busca estar calmado y controla tus impulsos.

Si una persona tiene motivos, pero los ha expresado de forma inadecuada, sonríe y di algo para lograr romper la tensión y dile que dispondrás de un espacio más tarde para hablar de ello.

- No te tomes el asunto como algo personal. Si has explorado los puntos anteriores y has ajustado tu comportamiento, pero la crítica sigue estando presente, es el momento de seguir adelante. Lamentablemente, algunas personas buscan proyectar sus propios problemas mediante la constante crítica. Por esa razón es importante dejarlo a un lado, liberarte de esas personas, aceptarlo y seguir con tu vida.

Capítulo 21: Ejercicios para mejorar y adquirir costumbres mentales sanas

Quiero mostrarte algunos ejercicios útiles para mejorar y adquirir costumbres mentales sanas.

Un cerebro activo

Muchas personas, a medida que se vuelven conscientes de su envejecimiento, procuran mantenerse en forma física controlando su alimentación y haciendo ejercicio. No obstante, pocos prestan atención al envejecimiento cerebral o a la necesidad de mejorar sus aptitudes mentales.

Uno de los mejores caminos para aumentar la longevidad es, sin duda, realizar ejercicios relacionados para el cerebro: con esto se logra la independencia y la calidad de vida en la adultez. Que un cerebro se encuentre en buen estado depende de muchos factores y estos actúan en la capacidad intelectual, pero también en su envejecimiento y va desde la actividad física y la nutrición, hasta el sueño, la vida social y las actividades creativas.

Además de las influencias propias y genéticas de cada persona, la buena salud mental depende de que una persona incorpore hábitos que logren una conexión correcta entre la mente y el cuerpo, diariamente. Esto ayuda a que el funcionamiento esencial del cerebro sea refrescante. Estos hábitos son de fácil aceptación y garantizan buenos resultados.

- Calidad y cantidad de sueño. Sentirte completamente descansado después de una noche de sueño reparadora mejora la memoria y disminuye el riesgo de que padezcas insomnio, el cual aumenta con el paso de los años. El sueño reparador se logra solo si cumples con las horas de sueño aconsejadas, que en un adulto suele ser de siete a nueve horas por noche.

  Adicionalmente, es importante que acondiciones el ambiente de descanso de manera que sea oscuro, libre de ruidos, exento de pantallas brillantes que emiten luz y donde se evite el consumo prolongado de cafeína.

  Por último, es importante que procures crear rituales nocturnos como escuchar música suave, tomar un baño caliente o leer antes de dormir. Estos son métodos efectivos que además de permitir que puedas descansar mejor, te fortalecerán la memoria.

- Alimentación consciente. El cerebro es uno de los órganos con mayor cantidad de grasas del cuerpo. Por esa razón, es importante comer alimentos ricos en grasas saludables. De esta forma es posible nutrir la salud mental. Adicionalmente, la buena nutrición es crucial para el alivio de la depresión y permite que los adultos mayores puedan mejorar su estado de ánimo.

  Se recomienda comer pescado, verduras de hojas verdes, fríjoles y nueces. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos omega-3 que calman trastornos relacionados con el estado de ánimo. Las gaseosas y las bebidas saborizadas por otro lado, se encuentran vinculadas a la contracción del cerebro. Se recomienda entonces incorporar a la dieta el salmón y las espinacas.

- Actividad y ejercicio. La aptitud física se encuentra conectada directamente a la salud

cerebral, en especial, en la capacidad de aprender. Cuanto más se ejercite un adulto, le permite a su cerebro crecer más. La actividad física puede aumentar significativamente la capacidad del cerebro para adaptarse a experiencias nuevas.

De esta manera, el ejercicio físico estimula el crecimiento de neuronas en el cerebro. Actividades como el Tai Chi Aumentan la agilidad y simultáneamente mejoran la movilidad y el equilibrio. Esto permite desencadenar un efecto dominó que motiva la realización de otras actividades de estimulación cerebral.

- Actividades del hemisferio cerebral derecho. Es importante invertir tiempo de calidad en una actividad creativa. Esto permite que haya una amplia concentración mental. De esta forma, un pasatiempo creativo puede prevenir la demencia. El poder curativo de los oficios y las artes se extiende también a las actividades que puedan realizarse con madera, cerámica y la costura. Estas, minimizan la probabilidad de que haya una degeneración cerebral leve en un 45%

Adicionalmente, la lectura es un excelente hábito para atesorar tanto en la adultez como en la vejez. Leer un libro aumenta la capacidad de centrarse y vivir mucho más tiempo. La lectura ofrece una amplia variedad de ventajas a la salud cognitiva, en especial en adultos mayores.

- Experiencias compartidas. Los hábitos, la estimulación intelectual y las actividades creativas pueden permitir el mejoramiento de la salud cerebral, sin embargo, el resultado podría ser mucho mejor si esto se hace en compañía.

La actividad social puede mejorar de forma significativa la claridad mental, ya que las relaciones son complejas y sutiles señales sociales que requieren de flexibilidad mental y atención. En otras palabras, las interacciones que se establecen de forma continua con la familia y los amigos hacen posible que se energicen los procesos de pensamiento de una persona, ofreciendo como resultado un razonamiento más claro y una capacidad de adquirir habilidades multitarea.

Se sostiene también que cuando existe un fortalecimiento en ese apoyo social, puede evitarse el declive cognitivo. Adicionalmente, las actividades grupales como las clases comunitarias o los clubes literarios son excelentes maneras de sentirse conectado. Otras formas de apoyo se encuentran en las redes sociales, las mascotas y el baile. Mantener una vida social que sea activa en la tercera edad será la clave para tener una mente despierta y sana.

- Escucha tu cuerpo. Presta suficiente atención a cualquier síntoma, independiente de que sea mental o corporal. Muchas veces está relacionado con las preocupaciones, los afanes y la atención que prestas a otras cosas.
- Motívate. Esta es la oportunidad para que demuestres cuánto te amas. Tener una autoestima alta te permite trabajar por tener buena salud en todo, incluyendo la salud mental.
- Procura enfocarte en las soluciones. De esta manera podrás darles un buen manejo a las preocupaciones, con lo que podrás disminuir los niveles de estrés.

- Analiza tu modo de relacionarte con los demás. Descubre si estas relaciones son buenas. Tener una buena red de apoyo con amigos y familiares puede ser de mucha ayuda cuando estés atravesando una dificultad.
- Procura mantener el equilibrio en tu vida. Puedes hacerlo descansando las horas suficientes, evitando las bebidas alcohólicas en exceso y alimentándote bien. Puedes evitar también ver programas de televisión durante mucho tiempo, y dedícate a las actividades de ocio y esparcimiento.
- Evita utilizar la tecnología por algunos minutos. Especialmente en la noche. Procura desconectar tus equipos en el momento en el que tomes tu descanso. Si no tienes sueño, puedes leer un libro y disfrutar de los efectos terapéuticos que trae la lectura.
- Aprende a vivir con tranquilidad. De esta forma, podremos tener una vida más sana y con calma.

Conclusión

Hasta aquí, una enriquecedora lectura sobre la inteligencia emocional para quienes tengan a su cargo personas como un equipo de trabajo, o para quienes asumen un rol de tutores, asesores, coach o influenciadores.
El propósito de esta lectura se legitima en la necesidad de la presencia de la inteligencia social en diversos aspectos de la vida, para que esto se convierta en una herramienta que facilite la interacción con otros y la aceptación personal.
Es importante que recuerdes algunos aprendizajes obtenidos durante la lectura.

En primer lugar, existe un reconocimiento a diversos autores que descubrieron y acentuaron la importancia de la inteligencia emocional, como base del desarrollo personal y social.
En este sentido, la inteligencia emocional no es inferior ni superior a otro tipo de inteligencias, en especial aquellas relacionadas con lo intelectual o lo lógico.

Posterior a esta afirmación, los poderes de la inteligencia emocional se hacen visibles al encontrar sus usos y beneficios en la vida de cualquier persona y en espacios como el trabajo, la vida en pareja y los adultos mayores. También se asumió una postura que mostrara la necesidad de cultivar la inteligencia emocional desde la infancia, en una apuesta porque el niño pueda crecer con un buen nivel de salud mental y con posibilidades de desarrollar mejor su carácter.

En segundo lugar, existen cinco características fundamentales en la inteligencia emocional que son la autoconciencia, como la capacidad para reconocer los estados emocionales y las reacciones que de ellas derivan, el autocontrol, como una apuesta por la regulación de las emociones en momentos concretos, la motivación, como una capacidad de descubrir las razones por las que emergen determinadas acciones, la empatía, como una manera de aceptarnos a nosotros mismos y comprender a otros y las habilidades sociales, como una herramienta para compartir espacios con otras personas.

A partir del reconocimiento de esas cinco características fundamentales, es posible conjugarlas luego con el conocimiento de las emociones que existen, cómo se categorizan y qué funciones tienen dentro de nuestro cuerpo. La presencia de las emociones nos permite ser asertivos y equilibrados, el que descuidemos de ellos nos produce enfermedades y su ausencia no nos permitiría vivir y convivir de una manera óptima.

Por esa razón, las emociones hay que conocerlas desde su formación, que cuenta con bases orgánicas que tienen una función específica que se va desarrollando con el crecimiento del cuerpo. En este punto, es fundamental comprender qué cosas han sucedido en la primera infancia respecto a la nutrición y al desarrollo de competencias en la escuela y de valores en el hogar.

Siempre será ideal que la inteligencia emocional sea un aspecto fundamental en la experiencia de vida y que esto genere la necesidad de que se establezcan metodologías y herramientas para que esto se lleve a cabo progresivamente y con éxito.

La experiencia de este libro tiene su foco en las personas que influencian, en los que asesoran, ofrecen tutorías y orientan a las personas en su desarrollo personal. Y esto significa que tienen un rol fuerte de liderazgo en el cual se hace fundamental su formación en inteligencia emocional,

por el efecto que puede generar en sí mismos y en los demás, en relación con el bienestar y la convivencia.

También exploramos asuntos relacionados con la neurociencia, y cómo esta nos permite darle un peso a la experiencia de las emociones, a partir de experiencias científicas que así lo reconocen. De esta manera, la inteligencia emocional deja de ser un simple capricho del cuerpo, y pasa a formar parte de las inteligencias que poseemos.
Históricamente siempre se reconoció la inteligencia desde la lógica, el razonamiento y lo intelectual. Con la fuerza discursiva y probatoria de la ciencia, la inteligencia emocional ha sido determinante como para incluirla como aspecto fundamental para la selección de personal para trabajar en una empresa o para trabajar en un equipo. Desde este punto de vista, se vuelve obligatoria también la evaluación de las emociones de esa persona, para comprender si realmente puede ocupar el puesto.

La inteligencia emocional también pone en evidencia las posibilidades de resignificar los modos de liderazgo empresarial, donde es necesario que el líder tenga inteligencia emocional para orientar exitosamente a la empresa y pueda estar al mando de una manera responsable, sin que esto lastime su buena salud mental.

Finalmente, la inteligencia emocional debe reforzarse con prácticas que permitan que nuestra mente se reprograme y se limpie de información que no es valiosa para el desarrollo personal. Esto involucra fuertemente a la necesaria gestión de las críticas, las cuales pueden afectar la estabilidad en la salud emocional, cuando no se es consciente de esta necesidad.

Espero que este libro te invite a profundizar mejor el camino de la inteligencia emocional para que tu desarrollo personal como líder pueda ser exitoso y puedas, así, tener una vida emocionalmente estable, puedas disfrutar de los aprendizajes que traen las diversas experiencias de convivencia a lo largo de los años.

Me gustaría dar las gracias a todas esas personas que han opinado positivamente todos mis libros anteriores y dejarles un abrazo virtual. Como ya saben, los comentarios positivos, son la savia energética de mi trabajo, cada opinión es mi motor.

Y ti que estas leyendo, y que seguramente te interesaste en llegar hasta aquí. Me gustaría que dejaras una buena opinión, agradeciéndote con un pequeño regalo.



Si quieres dejar tu opinión y ganarte un cheque regalo Amazon, abre este QR Code a treves de la foto cámara de tu celular o entrando directamente en este enlace:

WWW.FABIANGOLEMAN.COM



Fabián Goleman (@fabiangoleman)

…..Gracias .

Estas invitado a leer **Manipulación**, donde te presento las técnicas infalibles para influir en otras personas y saber también cuándo están aplicándote técnicas de manipulación. De hecho, aprenderás a reprogramar tu mente.

De igual forma, puedes leer mi libro **Psicología Oscura**. Este libro te ayudará a conocer cuáles son esas técnicas de persuasión que se pueden usar para influir en el carácter y en las decisiones de las personas, así como también te permitirá descubrir patologías, psicopatías y cómo identificarlas.

Otro de mis libros aborda la **Autodisciplina**. Es ideal para moldear tus actitudes, explotar tus habilidades, desarrollar tu potencial y dirigir tus acciones hacia la construcción de una realidad más ideal para ti.

Ya que estamos y que seguramente te interesaste en leer hasta aquí, me gustaría que dejaras una buena reseña.